صيحة العصر

# العلاج بالماكروبيوتك

**من الألف إلى الياء**

تأليف

**أ.د. موسى الخطيب**

دَارُ الصَّفَا وَالمَرْوَة
لِلنَّشْرِ والتَّوْزِيعِ

الدَّارُ العَرَبِيَّةُ لِلعُلُوم
لِلنَّشْرِ والتَّوْزِيعِ

الطَّبْعَةُ الأُولَىٰ

١٤٢٥هـ - ٢٠٠٥م

رقم الإيداع: ٢٠٠٥/١١١٢٤

I.S.B.N. : 977 -1168- 13 - 2

دار الصفا والمروة

للنشر والتوزيع

الإسكندرية - سيدي بشر ١٨٥ طريق جمال عبد الناصر

ت: ٠٣/٥٤٩٦١٠٧

الدار العربية للعلوم

للنشر والتوزيع

القاهرة - ١٠ ش سيف الدين المهراني - الفجالة

ت: ٠٢/٥٩٣٥٥٥٩

# شعارنا

«بدلاً من تناول الدواء عندما أكون مريضًا،

أُفضِّل تناول الطعام الصالح كل يوم».

إمبراطور اليابان: الميجي تنو

قاهر روسيا والصين



بسم الله الرحمن الرحيم

## تقديم

**(طب الماكروبيوتك)** قديم حديث اخترعه الصينيون القدماء وعرفه اليونانيون والعرب القدامى وطوَّره اليابانيون في العصر الحديث على يد عالمهم العجوز «سيجن إيشيزوكا» الذي مات عام ١٩٦٦ عن عمر يناهز ٧٤ عامًا، ومشى الآلاف من الناس خلف جنازته لعدة أميال، احترامًا وتقديرًا لجهوده في علاج الكثير من المرضى.

وبصورة عامة يعتبر الماكروبيوتك نظامًا غذائيًا بسيطًا يدعو للرجوع إلى الطبيعة والابتعاد عن الأطعمة المصنَّعة، وعلى الإنسان أن يأكل من بيئته حسب المواسم والحالة الصحية.. فإبن الإسكيمو يعيش على السمك، بينما ابن الصحراء يعيش على الغلال والبقوليات والخضار والتمر وقليل من المواد الحيوانية الطبيعية الحلال..

نظام الماكروبيوتك يتكون جزؤه الأساسي من الحبوب والغلال ويكمله الخضار والبقوليات وقليل من السمك وثمار البحر والفواكه المحلية، ولا يحبِّذ الماكروبيوتك تناول اللحوم الأخرى إلا في الحالات النادرة، ويعتبرها سببًا لكثير من الأمراض، ويعتبر السكر عدو الإنسان الأول.

ويدعو أنصار الماكروبيوتك الأشخاص الأصحاء والمرضى على السواء إلى اتباع هذا النظام للحصول على الحيوية والنشاط الدائم للأصحاء والشفاء للأشخاص المرضى.

ومن الطريف أن ممارسي نظام الماكروبيوتك استطاعوا النجاة من أضرار الغبار الذري الذي تعرضت له اليابان في الحرب العالمية الثانية، فعندما فجرت أمريكا

القنبلة الذرية على «نجازاكي» لم يمت أحـد في هذه القرية التي وصفهـا البعض أنها معجزة من الله عـزَّ وجلَّ، ولكن طبيب القرية فسر سبب ذلك وقـال: نحن نعتمد على نظام حياة يتناغم مع الطبـيعة، فأجسادنا قائمـة على المواد المتناسبة مع الأرض والسمـاء أي ين ويانج (Yin & Yong)، وهو مـا يسمى بالأكل المتـوازن أو الأنثى والذكر، وبما أن القنبلة الذريـة (مواد أنثى)، ونحن مشبَّـعون بالطاقة الذكر، فـقد دافعنا عن أنفـسنا بسلاح صحـتنا، وتساقطت علينا الذرات فـاتجهنا إلى الملح وإلى شوربة الميسو، وبذلك رفضت أجسامـنا السموم المتساقطة علينا، فلم يُصب أحد منا بأذى، وعندئذ أتى إلينا العلماء من كل أنحاء الدنيا ليشهدوا على هذه الحقيقة، التي بهرت العالم وحيَّرت العلماء!

لقد اشتهر هذا النظام لنجاحه في علاج الكثير من أمراض العصر المستعصية مثل السرطان وأمراض القلب والسكـر وارتفاع ضغط الدم والسِّمنة وغيـرها، وقلما يعاني ممارسـوه من الأمراض التـقليدية، ومن ثم شـغف به الأمراء والملوك وراغـبي العـمر الطويل، وأصبح للمـاكروبيوتك اليـوم مراكز ومصـحات ومعاهد تدرس مـبادئه في الولايات المتحدة، ويعتبر الدكتور ميشو كوشي (Michio Kushi) الياباني الأصل، من أشهر العاملين في الطب الطبيعي في الولايات المتحدة المعتمد على نظام الماكروبيوتك، وله مؤلفات عـالمية عديدة في هذا المجال،ولا يـقتصر الأمر على الولايـات المتحدة، فهـناك العديد من دول العـالم حذت حـذوها في هذا الطريق مـثل: ألمانيا وبلجـيكا وفرنسا وسويسرا وهولندا وبريطانيا واليونان والبرتغال وجنوب إفريقيا والهند والبرازيل والأرجنتين ولبنان وغيرها من الدول.

وإذا كان الماكروبيـوتك يعتبر إحدى ثمـرات العالم المتحضـر على طريق رقيه وتقدمه، وهم يسمـونه بالطب المتقدم Advanced Medicine فإننا نجد صداه في ديننا الحنيف.

حقـيقة واضحـة جلية . . وما هي إلا كمـا ذكرها لنا الحق جلّ وعلا في كـتابه الكريم: ﴿وَمِن كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾ (سورة الذاريات:٤٩)، هذا هو نظام الكون في الصحة والحياة.

والعجيب أن عالم الدين الجليل (ابن القيم) يتحدث عن أهمية الغذاء في الصحة والمرض بأسلوب علمي بليغ، وكأنه من أشهر علماء الماكـروبيوتك في العصر الحديث استمع إليه يقول ـ رحمه الله تعالى ـ: «وقد اتفق الأطباء على أنه متى أمكن التداوي بالغذاء، لا يُعـدل إلى الدواء، ومتى أمكن بالأدوية البـسيطة، لا يعدل إلى المركـبة، فإن عـجز فبمـا كان أقل تركيبًـا، وكل داء قُدر على دفعه بالحِـمْية لم يحاول دفـعه بالأدوية، ولا ينبغي للطبيب أن يولع بسـقي الأدوية، فإن الدواء إذا لم يجد في البدن داء يحلله، أو وجد داءً لا يوافقه، أو وجد مـا يوافقه فزادت كميته عليه أو كـيفيته، تشبث بالصحة وعبث بها، فمن سعادة الطبيب أن يداوي بالغذاء» اهـ.

إن هذا الكتاب الذي بين يديك عـزيزي القارئ يقدم خلاصة الماكـروبيوتك؛ وما يحتويه من الكنوز الدوائية في علاج الأمراض الشائعة والمزمنة والمستعصية مرتبة ترتيبًا أبجديًا، ليعرف الناس هذه الأيام، كيف يستغلون هذه الكنوز.

إن هدف هذا الكتاب هو بالضبط محاولة سد شيء من هذه الثغرة.

وبالله التوفيق.

**المؤلف**

**أ.د/ موسى الخطيب**

# وصفات الماكروبيوتك
# لعلاج الأمراض من الألف إلى الياء

## الترسبات الشمعية (الصماخ)
## (Earwax)

الترسبات الشمعية التي تبرز داخل الأذن يمكن التخلص منها بوضع عدة نقاط من زيت السمسم الدافئ بقطارة، ويتبع ذلك بشاي بنشا (Buncha) الذي يوجد جاهزًا لدى محلات الماكروبيوتك، مضافًا إليه قليل من الملح البحري.

ويساعد أيضًا ضرب جانبي الرأس برفق (تربيت) فوق الأذن، ومن الممكن تنبيه الأذن مباشرة، وذلك بتغطيتها براحة إحدى اليدين، وقرع اليد بإصبعين من أصابع اليد الأخرى، ويُكرر هذا التمرين ما بين خمسين إلى مئة مرة، وهذا التمرين البسيط يفيد الكلى أيضًا لارتباطها الوثيق بالأذن.

## آلام الأذنين
## (Earpain "otalgia")

تحدث آلام الأذنين من جراء التهاب فيهما أو نتيجة الإصابة بالبرد الذي يسبب التهابًا في الحلق مثلاً.

**العلاج في الأطفال:**

لتسكين آلام الأذنين عند طفلك اخلطي كمية متساوية من زيت السمسم والزنجبيل (مسحوق أو عصير) ثم سخني المزيج حتى يصبح دافئًا، واستعملي ملعقة لتقطير السائل في الأذن، فيسكن الألم فورًا.

# التهاب الأذن
# (Otitis)

☑ يتبع النظام النموذجي للتغذية بالماكروبيوتك (سيأتي) الذي يعتمد على الحبوب الكاملة (١٠٠٪) غير المكررة: مثل الأرز الكامل والقمح والذرة والشعير ونبات الدخن.. إلخ، تناول كل هذا نيئًا أو مطبوخًا أو مسلوقًا، مع الماء (أقل ما يمكن) أو من دونه، مقليًا أو مخبوزًا. ويمكنك أن تأكل ما تريد بشرط أن تمضغ جيدًا.

☑ تناول الحساء الروسي(١)، وإذا كان الالتهاب شديدًا يؤكل ميزو سوي(٢) لبضعة أيام، ويحضر الميزوسوي (Mu So) من زبدة السمسم والميسو.

---

(١) **الحساء الروسي**: تقطع ثلاث بصلات، كل منها إلى أربع أرباع، ثم تلوَّح ببعض الزيت، يضاف قليل من الكرنب الذي تم تقطيعه إلى مربعات طولها نصف بوصة ويتابع التلويح، تضاف جزرة مقطعة شرائح رفيعة وكمية كافية من الماء لتغطية الخليط، يحمص الخليط حتى يصير الجزر مقرمشًا، ويضاف بعض الملح لضبط المذاق، يترك الخليط يغلي على نار متوسطة لمدة طويلة، يضاف بعد ذلك القليل من الماء، وعندما يصير الحساء سميكًا، يُتبل بالملح.

(٢) **الميسو (Miso)**: عجينة متخمرة سميكة يتم صنعها خلال طحن الأرز وفول الصويا والملح البحري وله ثلاثة أنواع رئيسة: ميسو الصويا (مانجو)، ميسو الشعير (موجي)، وميسو الأرز (كومي) يستعمل كطعام ودواء لأمراض القلب والسرطان.

- «الميسو» الذي أنقذ الدكتور أكيزوكي ومرضاه من قنبلة ناجازاكي الذرية عام ١٩٤٥.

- «الميسو» الياباني الذي يباع جاهزًا على شكل معجون الطماطم مع عشبة البحر و«الكامي» التي تباع مجففة وجاهزة لتضاف إلى الحساء، والأرز البني وكان يزيد كمية الملح في الطعام مانعًا تناول السكر أو أي شيء يحتويه ولهول المفاجأة بقوا على قيد الحياة في الوقت الذي قتل فيه عشرات الألوف من حولهم برغم أن المستشفى يقع على بعد ميل واحد من مركز إسقاط القنبلة، كما أن هذه الوصفة بعينها هي التي أنقذت من بقي على قيد الحياة وسط تلك المحرقة الكبيرة.

## الأرق
## Insomnia

أو قلة النوم: يحدث بسبب فرط التوتر وإرهاق الأعصاب، وقد أصبح منتشرًا بكثرة هذه الأيام عما كان عليه في الماضي نتيجة لضغوط الحياة المدنية الحديثة، وبالرغم من ذلك فإن الوصفات التي كانت تستعمل لعلاج الأرق في الماضي مازالت تعطي مفعولها الجيد حتى الآن.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

يجب اتباع النظام النموذجي للتغذية بالماكروبيوتك، وتناول فنجان من شاي شو - بان[1] قبل النوم.

## الاستسقاء
## Ascitis

هو مرض تجمع السوائل في الأنسجة.

بالطبع هناك أدوية طبيعية تساعد على التخلص من هذه السوائل التي تستعمل عندما تكون الكليتان قادرتين على العمل، وبعد موافقة الطبيب.

---

(١) شاي البانشا الأخضر الخشن بصلصة الصويا (sho-Ban) يُملأ حوالي عُشر (١/١٠) فنجان من هذا الشاي بصلصة الصويا، ثم يُضاف الشاي الساخن ويُقدم ويُحمص شاي البانشا حتى يحمَّر أولاً (على أن لا يقل عمر الأوراق أو السويقات عن ٣ سنوات على الشجرة قبل قطفها). تغلى ملعقة مائدة ممتلئة في ٢٤ أونصة من الماء (كوب) لمدة (١٠) دقائق، كما يوجد جاهزًا لدى محلات الماكروبيوتك، وهذا المشروب فعال للتخلص من التعب، ومفيد بعد حدوث أي جروح، كما أنه مهدئ ويخفف من آلام القلب.

## العلاج الماكروبيوتكي
**Macrobiotic**

**١ ـ شراب الفجل:**

يُبشر الفجل الأبيض ثم يُعصر لتُستخلص العصارة الموجودة به.. يُضاف لكل مقدار من العصارة مقداران من الماء وقليل من الملح، يُغلى المزيج لعدة دقائق، يجرى تناول هذا المشروب مرة في اليوم لمدة ثلاثة أيام، ويفيد هذا المشروب أيضًا في حالات تورم الأرجل.

**٢ ـ عصير الأزوكي:**

تغلى ملعقة مائدة من فاصوليا الأزوكي في ١/٢ جالون ماء، حتى يتناقص السائل إلى أن يصل إلى ١/٤ جالون، ثم يُضاف قليل من الملح، وهذا المشروب مفيد لمن يعانون مشاكل في الكُلى.

**٣ ـ وزال:**

تستعمل نبتة الوزال كثيرًا للاستسقاء ولأمراض القلب المرافقة له، كالتالي:

☑ تؤخذ ملعقة شاي من أزهار الوزال، ثم تُغمر بكوب من الماء الساخن.

☑ تغطى وتُترك لتُنقع مدة (١٠) عشر دقائق.

☑ يُصفى المغلي ويُشرب.

☑ لا يؤخذ من هذا الدواء أكثر من كوبين في اليوم.

## الإســهال
## Diarrhoea

الإسهــال هو إخراج براز سائل، ويكون ذلك مصــحوبًا عادة بكثرة عــدد مرات التبــرز، وقد يتجــاوز وزن البراز فــيه المتوسط الطبــيعي وهو ٢٠٠ جــرام في اليوم، وأسباب الإســهال كثيرة ومتــنوعة، وسؤال المريض، والفحوص المعــملية، والفحص الطبي هما المرجــع لتحديد الســبب. . ويمكن استخــدام كَمــَّادة الملح لعلاج الإســهال العادي الناتج عن البرد مــثلاً، وهي تستخدم أيضًا لتــدفئة الجسد، وتحضر بــتحميص الملح في مقلاة إلى أن يســخن ثم يلف في قماش قطني سميك، ويستــخدم للمنطقة المضطربة، ويُغيَّر كلما برد.

***إسهال (زحّار) الأطفال:***

سببه الإكثار من فيتامين C (ج) والفاكهة.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

١ ـ العلاج بالنظام النموذجي للتغذية بالماكروبيوتك (انظر تغذية).

٢ ـ شراب كوزو[١].

٣ ـ أو شراب أوم ـ شو ـ كوزو[٢].

---

(١) **شراب جيلاتين الكوزو (Juzu Drink):** تُخفَّف ملعقــة صغيرة ممتلئة من جــيلاتين الكوزو في نصف ملعقة مــائدة من الماء، ثم يضاف فنجان ورُبع ماء، يترك المزيج على النــار يغلي ببطء، مع التحريك المستمر حتى يصير شفافًا، ثم يتبل بقليل مــن صلصة الصويا، وهذا الشراب مفيد للجميع، وبخاصة للمصابين بالإسهال ونزلات البرد.

(٢) ***شراب جيلاتين الكوزو الطبي* (Ume - Sho - Kuzu Drink):** تُطحن برقوقة يوميبوشي، وتوضع في ١/٤ لتر مــاء، ثم تضاف ملعــقة صــغيرة ممتلئــة بجيــلاتين الكوزو، وملعقــة مائدة مــاء، يضاف =

مع ٤ ـ استخدام كَمَّادة الزنجبيل[1].

٥ ـ أو الاستحمام بالزنجبيل[2].

***الزحار (دوسنتاريا) الكبار (Dysentery):***

يمكن أن يسببها الأميبا ـ البكتريا أو السمـوم الكيمائية التي تُهيِّج الأمعاء، وغالبًا ما يحـدث ذلك أثناء السفر إلى مناطق غـير نظيفـة الطعام والشراب، وتتـميز غـالبًا بحدوث إسهال ـ تقلصات ـ مغص ـ ألم بالبطن، ووجود مخاط أو دم بالبراز أحيانًا، وهذه الحـالة مزمنة وغـالبًا مـا تستـمر لعـدة أشهـر، وتعـالج باتباع النظام الغـذائي النموذجي للتغـذية بالمكروبيوتك مع التركيز على أكل أو شرب عـصير الأوم ـ شو ـ كوزو السابق.

ولذا ينبغي أن يؤخذ منه عند السفر إلى المناطق التي يـشك بعدم نظافتها، ليؤكل منه واحدة أو اثنتين كل صباح مع شاي البانشا، ويُشرب منه كل ساعتين.

☑ أما في حالة عـدم توافره، فيضاف ملح للأرز المطهي أو لأي حـبوب كاملة، ويُمضغ جيدًا، مع تجنب كل أنواع السلطات والفواكه والطعام إلى أن تتحسن الحالة.

---

= الخليط إلى ماء اليوميبـوشي، ثم تضاف ملعقة صغيرة من الزنجبـيل الطازج المبشور مع ١/٢ لتر ماء، يوضع الخليط على النار حتى يغلي ويصير سميكًا، ثم تضـاف ٣ ملاعق صغيرة من صلصة الصويا، هذا الشراب يفيد أيضًا في علاج حالات الإصابة بنزلات البرد.

(١) **كمادة الزنجبيل:** يُسحق ملء ملعقة من الزنجبيل، وتوضع في كيس من القماش القطني، يغلى لتران (٢) من الماء، ثم تطفأ النار، ويوضع الكيس في الماء المغلي، وعندما يصبح لون الماء أصفر توضع فيه منشفة، تُعصر ويُغطى بها مكان الألم (يجب أن يكون السائل حارًا جدًا بقدر ما تستطيع أن تتحمل)، تُغطى الكمادة بمنشفة كبيرة كي لا تبرد، تغيَّر الكمادة ٣ إلى ٤ مرات خلال ربع ساعة.

(٢) **الاستحمام بالزنجبيل:** يُسحق (٣٠٠) جرام من الزنجـبيل، وتوضع في كيس من القطن، وتغلى في (٨) ليـترات من الماء، ثم توضع في البـانيو (الحـمام) وتتـرك حتى يمكن تحـمل درجة حـرارة الماء، فيسـتحم فيهـا المريض، فهي علاج فـعال ضد الإسهـال، ويمكن أيضًا غمس منشفـة في هذا السائل ووضعها فوق أسفل البطن.

☑ ويقلل من السوائل، وإذا شك بالتلوث يغلى الماء المستخدم للشرب والطهي، وذلك حتى تتحسن حالته فيعود بعدها إلى اتباع الطريقة النموذجية للتغذية.

☑ استخدام كمادة الزنجبيل.

☑ أو الاستحمام بالزنجبيل.

## الإكزيما

## Eczema

الإكزيما أو الحزاز مرض جلـدي غير قليل الحدوث، وكثيرًا مـا يحدث في البداية بسبب تهـيُّج الجلد، أما حالات الإكـزيما المزمنة فيعـود سببهـا في أكثر الأحـيان إلى الحساسية والتي مازال الطب عاجزًا عن معرفة أسبابها حتى الآن.

### العـلاج بالماكروبيوتك:

يرى علماء الماكروبيوتك أن سبب جميع أنواع الإكزيما يعود في الأصل إلى مرض الكلى وإرهاقهـا.. ومن ثم فلا ضرورة لعلاج الأعـراض على الإطلاق على أن يُتبع النظام النموذجي للتغذية بالماكروبيـوتك (وسيأتي وانظر تغذية)، وشُرب أقل ما يمكن من السوائل.

## الإمسـاك

## Constipation

سببه الإكثار من الطعام الغني بعناصر (الين) مثل: السكر، فيتامين C، السلطة، الفواكه، البطاطا، الباذنجان، البندورة (الطماطم).. وغيرها.

### العـلاج بالماكروبيوتك:

إذا جرى تجنب الأطعمـة الغنية «بالين»، يُشفى المصاب بالإمسـاك، وكأنه أفاق من كابوس!

☑ إذا لم يُشف المصاب سـريعًا باعتماد نظـام التغذية بالماكروبيـوتك؛ فإن الحالة تكون جدية جدًا، مما يعني أن الأمـعاء (وهي مرتكز حياة الإنسان)، مـشلولة وفاقدة المرونة، فلا داعي للقلق لبضعة أيام أو حتى أسابيع.

إن التفريغ الطبيعي سيبدأ عندما تستـعيد الأمعاء مرونتها، وخلال هذه الفترة لن يحدث تخمُّر سام في الأمعاء بالـنظر إلى الطعام الطبيعي الماكروبيوتيكي الذي يتناوله المصاب.

## التهاب الأصابع

يحدث التهاب الأصابع عادة عن طريق عدوى بكتيرية تصيب الأصبع إذا ما وُجد به جرح مثلاً، وكثيرًا ما ينتج عن ذلك احمرار في ثنية الظفر أو ورم.

العناية التامة هنا ضرورية وذلك للحيلولة دون تقرح الأصبع وتقيُّحه.

**العـلاج بالماكروبيوتك:**

كمادة الزنجبيل[١]، تتبعها لزقة القلقاس[٢]، ولزقة توفو[٣]، أو لزقة الكلوروفيل[٤].

---

(١) **كمادة الزنجبيل:** سبق وصفها في علاج الإسهال.

(٢) **لزقة القلقاس:** يسحق القلقاس بكثير من الحذر، ويضاف إليه مقدار مماثل من الطحين (دقيق القمح)، ويمكن زيادة الطحين إذا كان الخليط مبتلاً كثيرًا، يُضاف ١٠٪ زنجبيل نيئ (مطحون)، يتم فرد الخليط على قطعة قـماش، أو ورق أو نايلون بسمك ١,٥ بوصة.. توضـع اللزقة على مكان الألم وتُغطى بقطعة نايلون، تُترك لعـدة ساعات، ويجب وضع هذه اللزقة فقط بعد كمـادة الزنجبيل ٤ أو ٥ مرات في اليوم.

(٣) **لزقة التوفو:** (جبنة الصويا البيضاء) تُعصر الجبنة فيخرج سائل التوفو، ويضاف إليه ١٠٪ من الطحين (دقيق القمح الكامل)، وتوضـع مباشرة فوق موضع الألم أو الالتـهاب، فتتحـول حرارته إلى حرارة طبيعية، ولهذه اللزقة التأثير نفسه على أي التهابات أو آلام والتي تختفي فورًا بعد وضع اللزقة.

(٤) **لزقة الكلوروفيل:** تسحق أوراق البقلة المائيـة أو السبانخ أو أي أوراق كبيرة لأي خـضراوات أخرى، وتُصنع منها لزقة توضع على جبهة المريض، وهذه اللزقة تمتص الحمى بسرعة.

## دمل الإصبع

قد يتطور التهاب الأصبع إلى دمل، عندما يتقيح ويمتلئ بالصديد.

***العـلاج بالماكروبيوتك:***

وهنا ينصح باستعمال لزقة القلقاس، وشراب الفجل[١]، وعصير الآزوكي[٢].

ولزقة القلقـاس: فائدتها: سـحب الصديد، والدم الراكد من الأورام والبـثور، والطفح الجلدي المشابه.

الطريقة: انظر التهاب الأصابع.

## نزيف الأنف (الرعاف)

**Epistaxis**

الرعاف غالبًا ما يكون غير ذي أهميـة، ويحدث في أكثر الأحيان للأطفال الذين يضعون أصابعهم في أنوفهم، أو الذين تكون أنسجة أنوفهم المخاطية رقيقة أو جافة.

الرعاف لدى الكبار يمكن أن يكون علامة لتصلب الشرايين، أو ارتفاع ضغط الدم أو اعتلال الكبد.

أمـا الذين يعانون بـكثرة من الرعـاف، بغض النظر عن العـمـر، فعليـهم بمراجعة الطبيب.

---

(١) **شراب الفجل**: يبشر الفجل الأبيض ثم يعصر لتستـخلص العصارة الموجودة به، يُضاف لكل مقدار من العصارة، مقداران من الماء وقليل من الملح، يغلى المزيج لعدة دقائق، يتم تناول هذا المشروب مرة في اليوم لمدة ثلاثة أيام، ويفيد أيضًا في حالات تورم الأرجل.

(٢) **عصير الآزوكي**: تغلى ملعقة مائدة من فاصوليا الآزوكي في ٥, جالون ماء، حتى يتناقص السائل إلى ٢٥, جالون، ثم يُضاف قليل من الملح.. هذا المشروب مفيد لمن يعانون مشاكل في الكلى أيضًا.

**العـلاج بالماكروبيوتك:**

هذا مرض شـديد الين سببه الإفـراط في أكل وشرب الكثـير من «الين» مـثل: (فيتامين C)، والفاكهة، والسلطة.

يتبع النظام النموذجي للتغذية بالماكروبيـوتك (سيأتي انظر تغذية) مع الإكثار قدر الإمكان من الجوماشيو[(١)].

## الأنفلونـــزا

### Influenza

يكثر انتـشار الأنفلونزا في الشتاء حـيث تصيب الأطفال وكـذلك الكبار، ولكن الأنفلونزا قد تكون شديـدة الخطر على الأطفال وكبار السن بسبب حـدوث الالتهاب الرئوي عند عدد غير قليل منهم.

ومما لاشك فـيه أن الأنفلونزا هي أسـرع الأمراض المعـدية انتشارًا بـين الأطفال والكبار.

☑ وتتسبب الأنفلونزا عن عدة أنواع من الفيروسات (الحمات).

**الأعراض:** أعراض الأنفلونزا متشابهة في كل الحالات:

☑ ارتفاع في درجة الحرارة، فتتراوح بين ٣٨-٤٠ م (درجة مئوية) أو أكثر.

☑ زكام وعطس بدرجة واضحة وسعال جاف، وخشونة في الصوت.

---

(١) **الجوماشيو (السمسم والملح):** تسخَّن خمس ملاعق مائدة من السمسم، ثم تطحن جيدًا في الهاون، ثم تُضاف ملعـقة مائدة من ملح البـحر، ويُسخن الخليط ثم يُعـاد طحنه حتى يصيـر متجـانسًا، وتكون البودرة الناتجة خشنة وليست ناعمة.

- يتم تناول هذا الخليط مع الأرز أو الخبز يوميًا.
- كما يستخدم كبهارات تُرش على الطعام لتحسين مذاقه.
- يحتفظ بهذه البهارات في زجاجة مغلقة محكمة السد لحين الاستعمال.

☑ احمرار العينين عند معظم المرضى.

☑ صداع شديد وآلام في الظهر والأطراف.

☑ تستمر هذه الأعراض من ٣ - ٧ أيام حيث تنتهي الأنفلونزا كما بدأت، دون حدوث مضاعفات إلا عند بعض الأطفال الصغار وكبار السن، فقد يحدث الالتهاب الرئوي أو غير ذلك كالتهاب الأذن الوسطى.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

سرعة الذهاب إلى الطبيب وبالذات إذا كان المريض طفلاً أو مسنًا لحدوث بعض المضاعفات.

يلزم المريض الفراش لمدة خمسة أيام، وقد تطول إلى عشرة أيام أو لمدة يومين بعد زوال المرض.

☑ ينصح بتناول حساء الأرز الكامل[١].

☑ شراب كوزو المكثف[٢]، شراب أوم شو كوزو كما سبق وصفه، فإذا كانت الحمى شديدة يُستحسن شرب شاي مو (سبق وصفه)، أو شاي هارو[٣].

إن الذين يمارسون نظام الماكروبيوتك لا يُصابون بهذا المرض.

---

(١) **كريمة الأرز**: يُحمص الأرز حتى يصير لونه بنيًا ثم يطحن حتى يصير كالدقيق، يُضاف ثلاثة فناجين من الماء لأربع ملاعق مائدة من الأرز، ويُترك الخليط يغلي لمدة ٢٥ دقيقة، يمكن إضافة الماء إذا احتاج الخليط إلى ذلك، ثم يضاف الملح.

(٢) **شراب جيلاتين الكوزو**: (Juzu Drink): تخفف ملعقة صغيرة ممتلئة من جيلاتين الكوزو في نصف ملعقة مائدة من الماء، ثم يضاف فنجان وربع الفنجان ماء، يُترك المزيج يغلي ببطء مع التحريك المستمر حتى يصير المزيج شفافًا، يتبل بقليل من صلصة الصويا، هذا الشراب مفيد للجميع، وبخاصة المصابين بالإسهال ونزلات البرد.

(٣) **شاي هارو** (Haru): لهذا الشاي مذاق رائع، كما أنه مفيد في حالات الإصابة بنزلات البرد.

## البرص الأبيض (البهاق)

**Vitiligo**

البهـاق (البهق) مرض وراثي يتظاهر في سن الشـباب غالبًـا، وسببه عـدم قدرة الخلايا الصبـاغية على تكوين مـادة القتامين Melanin pigment ويتظاهر ببقع بيضاء فاقـدة للصباغ علـى الجلد، وإذا كان البهـاق شاملاً للجـسم كله بما في ذلك الرأس والشـعر والحـاجـبين والأهداب، فـيُدعـى عند ذلك بالمهق. . ولا يوجـد في الطب الحديث علاج شاف لهـذا المرض، ويجب تفريق البهاق عن البقع البيـضاء التي تظهر في أمراض جلدية أخرى كالصدفية والحزاز والأمراض الفطرية.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

هذا المرض مصدره الإفراط في تناول المأكولات من نوع «الين» وبخاصة الفاكهة، لذا يجب الامتناع عن أكلهـا لكي يشفى المريض بسرعة، ولكن الأشـخاص المصابين بهذا المرض مكروهون، معـزولون لأنهم عنيدون، وسيلجئـون إلى نظام الماكروبيوتك كآخر أمل بالنسبة لهم.

## جمال البشرة الطبيعي

### لبشرتك أقنعة من الفاكهة سهلة وفعالة

☑ **قناع الجزر للبشرة الدهنية:**

**المقـادير:**

١ ـ جزرتان حجم وسط مسلوقتان جيدًا.
٢ ـ ملعقة عسل صغيرة.
٣ ـ نصف ملعقة صغيرة من الطحين (دقيق القمح).
٤ ـ خلاط كهربائي.

**طريقة التحضير:**

وتُخفق جمـيعها في الخلاط الكهربائي ثم يوضع على الوجـه من مرة إلى مرتين في الأسبوع، ويزال القناع بعدها بالماء الفاتر.

☑ **قناع الأفوكاتو للبشرة الجافة.**

**المواد المطلوبة:**

- نصف حبة أفوكاتو.
- صفار بيضة واحدة.
- نصف ملعقة صغيرة زيت زيتون.
- رشة نشاء.
- نصف ملعقة عسل.
- خلاط كهربائي.

**طريقة الاستعمال:**

تُخفق جميـعها في الخلاط الكهربائي، ثم يوضع القناع على الوجـه، ويستعمل للبشرة الجافة والتجاعيد، يوضع القناع على الوجـه لمدة ٢٠ دقيقة مرة أسبوعيًا، يزال عن الوجه بالماء الفاتر.

☑ **قناع الموز والفريز لمعالجة البشرة الجافة**

**المواد المطلوبة:**

- موزة واحدة متوسطة الحجم.
- ملعقة صغيرة واحدة من عصير الفريز (الفراولة).
- ملعقة صغيرة واحدة من زيت اللوز.
- خلاط كهربائي.
- فرشاة.

***طريقة التحضير:***

تهرس الموزة ويضاف عصير الفريز وزيت اللوز جيدًا في الخلاطة، ويوضع بعدها المزيج على الوجه بالفرشاة أو باليد لمدة ربع ساعة، ينظف بعدها الوجه بالماء الفاتر.

☑ ***قناع المحافظة على البرونزاج لوقت طويل:***

***المواد المطلوبة لتحضير القناع:***

- ملعقتان كبيرتان من الطحين (دقيق القمح).
- ٣ ملاعق كبيرة من اللبن المروّب.
- ٥ قطرات من زيت الجزر العطري.
- خلاط كهربائي.

***طريقة الاستعمال:***

ضعي الخليط بعد مزجه جيدًا في الخلاطة على الوجه والعنق لمدة ٢٠ دقيقة، امرغيه على الوجه بالفرشاه أو باليدين.

المانجو والتفاح والطماطم (البندورة) والفجل والجزر، خضار وفاكهة من أجل زيادة البرونزاج (الاسمرار).

## بحة الصوت

بحة الصوت تنشأ في أغلب الأحيان بسبب إجهاد الصوت، وأيضًا نتيجة أمراض الحلق والزور أو الإصابة بالبرد.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

تحدث إما بسبب زيادة الطعام الأنثوي (الين) أو الطعام الذكري (اليانج)، وقد تأخذ هذه الحالة عدة أشهر لعلاجها، ويجب على المريض خلالها اتباع الطريقة النموذجية في التغذية بالماكروبيوتك (انظر تغذية) مع التركيز على المضغ الجيد للطعام.

**شراب الزنجبيل:** ملعقة شاي زنجبيل مطحون في كوب ماء مغلي مع قليل من عسل النحل (ملعقة).

## البخر (رائحة النفس الكريهة)

ينشأ من الرئتين، ويدل على تدني نوعية الدم، بسبب الإسراف في الأطعمة الحيوانية والدهون المشبعة والسكر، وكلها أشياء تؤدي إلى زيادة حموضة الدم، وظهور رائحة البخر الكريهة.

وقد تنتج هذه الرائحة من المعدة نتيجة لتخمر الطعام.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

☑ تتحسن الحالة خلال أسابيع باتباع طريقة الماكروبيوتك النموذجية في التغذية (انظر تغذية).

☑ وفي حالة تخمر الطعام بالمعدة، فهذه حالة مؤقتة تنتهي سريعًا بأكل الأوموبوشي[١] ـ التمارى[٢] ـ البنشا[٣] ـ والفجل المبشور[٤].

---

(١) **الأوموبوشي:** يعادل حموضة المعدة واضطرابات الأمعاء التي تسببها الكائنات الدقيقة Micro organisms يؤخذ اثنان أو ثلاث حبات من الأموبوشي أو نواتها مع شاي بنشا، حتى تصبح سوداء، وفي حالة استخدام النوى يُطحن إلى أن يصير بودرة ويؤخذ منها ملعقة مائدة مع قليل من الماء الساخن أو الشاي.

(٢)، (٣) **شاي البنشا والتماري:** يعادل حموضة الدم وتحسين الدورة الدموية وإزالة الإجهاد. ويعمل بوضع ملعقة إلى ملعقتي شاي من التماري على كوب من شاي البنشا الساخن، ويقلب ويُشرب ساخنًا.

(٤) **الفجل المبشور:** يساعد في هضم الطعام وبخاصة الوجبات الدهنية والزيتية والطعام الثقيل والأطعمة الحيوانية.

ـ ويعمل ببشر الفجل الأبيض الطازج أو الفجل الأحمر الطازج أو اللفت، وتُرش عليه صلصة التماري، وتؤكل منه ملعقة طعام مع الوجبات.

# أمراض البروستاتا

## Prostatic Diseases

### تضخم البروستاتا (Senile Hypertrophy)

أمراض البـروستـاتا التي تحدث من جـراء أورام ليست خـبيثـة والتي تؤدي إلى تضيـيق البروستـات ومجرى البول (الطبـيب وحده القادر على تحـديد الورم إذا كان خبيثًا أم غير خبيث).

هذه الأمراض أصبحت في الفترة الأخيرة من أكثر الأمراض شيوعًا بين الرجال، ويطلق عليهـا بصورة خاطئة بأنها تضـخم البروستاتا، وتظهـر علاماتها عنـد الشعور بضرورة التـبول كثيـرًا وخاصةً بالليل، وكـذلك صعوبة تدفق البـول الذي يصبح مع الزمن رفيـعًا .. فعند ظهور مـثل هذه العلامات يجب أن تعـرف أن البروستاتا غـير سليمة .. وقد تؤدي إلى حدوث التهابات في المجـاري البولية، وفي الحالات الصعبة يمكن أن تؤدي إلى حصوات بالكلى وعندئذ ينصح بمراجعة الطبيب.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

يفضل اتباع طريقة الماكـروبيوتك النموذجية في التغذية مع التركـيز على الحبوب المدمجة مثل: القمح الكامل والخضروات الجزرية مثل: الجزر والأرقطيون.

**١ - ملفوف (كرنب):** يخفف من آلام البروستاتا الحادة أو مـن التهاباتها، كالتالي: تؤخذ بعض أوراقـه النظيفـة ثم تُنزع منها الأضـلاع، تُدق الأوراق قليلاً بنشـاب فرد العجين حتى تصـبح خشنة الملمس، توضع هذه الأوراق أسفل البطن بسـمك طبقتين إلى ثلاث.

٢ـ حشيشة الملكة (سميسم): يؤخذ ٢٥جم من عشبة حشيشة الملكة ويغمر في نصف لتر من الماء البارد، توضع على النار حتى الغليان ثم ترفع في الحال. تغطى وتُترك لتنقع لمدة ١٠ دقائق، يُصفَّى ويُشرب كوب مرتين يوميًا بين وجبات الطعام.

٣ـ بزر قرع: ثبت أخيرًا وبطريقة علمية أن بزر القرع له مفعول جيد ضد أمراض البروستاتا، حيث أنها تحتوي على مواد لها مفعول يساعد البروستاتا على القيام بعملها بشكل جيد لذلك ينصح الرجال بأكل قليل من بزر القرع يوميًا.

☑ إذا كان المرء لا يستطيع التبول فعليه أن يجلس في وعاء مليء بالماء الساخن، وإن لم تحصل الفائدة المرجوة فقد يحتاج إلى قسطرة بمساعدة الطبيب.

## احتقان البروستاتا (Prostatitis)

احتقان البروستاتا من الحالات الشائعة التي قد تصيب الرجل في مختلف مراحل عمره من مطلع الشباب حتى اكتمال الرجولة ثم الكهولة، وأسبابه عديدة ربما أوجزناها في: المعيشة الخاملة الكسولة، وتعاطي الخمور، والإسراف في التدخين والقهوة والسهر، واضطرابات القولون المصحوبة بالإمساك المزمن، وإن كان أهم الأسباب بلا شك هو عدم الانتظام في النشاط الجنسي سواء بالإفراط والإثارة المفتعلة، أو الامتناع لفترات طويلة، أو التقلب بين الإفراط والامتناع كما هو مشاهد في الذين تستدعي ظروف عملهم التغيب لفترات مختلفة عن عائلاتهم، وقد يتحول الاحتقان (الالتهاب الحاد) للبروستاتا إلى التهاب مزمن وتكون أعراضه:

☑ نزول إفراز من فتحة البول خاصة في الصباح.

☑ الشعور بالألم داخل فتحة الشرج.

☑ كثرة عدد مرات التبول واستمرار نزول نقطة بولية بعد انتهاء البول مع ضعف تيار البول، وأحيانًا ينقسم تيار البول إلى فرعين أو أكثر.

☑ سرعة القذف.

☑ القذف السريع والضعف الجنسي.

☑ يؤثر على حركة الحيوانات المنوية وقد يؤدي إلى العقم.

وربما صاحب ذلك آلام متفرقة في العضلات والمفاصل، أو أعراض نفسية كالقلق، وضعف تركيز الذهن والشعور بالإعياء والتشاؤم، والعلاج المبكر في التهابات البروستاتا هام جدًا لتجنب حدوث المضاعفات.

***ومن أهم النصائح التي يجدر بالمريض اتباعها ما يلي:***

١ ـ الانتظام في النشاط الجنسي وتجنب الإفراط أو الامتناع لمدة طويلة، وأن يتجنب بالأخص الصور غير الطبيعية للنشاط الجنسي مثل الإثارة المتعمدة أو العزل (القذف الخارجي) لمنع الحمل، أو العادة السِّرية.

٢ ـ الحرص على الرياضة الخفيفة مثل المشي السريع والتمرينات السويدية.

٣ ـ تجنُّب الجلوس في ركود لفترات طويلة، كما هو حادث عند ذوي الوظائف المكتبية، كذا تجنُّب ركوب الدراجات.

٤ ـ الامتناع نهائيًا عن المشروبات الكحولية، أو الإسراف في القهوة والتدخين والمأكولات الحريفة.

٥ ـ معالجة الإمساك والإسهال بمجرد حدوث أيهما، إذ أن كليهما يؤدي إلى احتقان البروستاتا ويمهد لغزوها بالميكروبات.

☑ إذا اتبع المريض هذه النصائح أمكنه أن يتجنب العلاج الطويل في عيادات الأطباء بالتدليك والتقطير وجلسات الكهرباء الشهيرة.

***العلاج:***

١ ـ تستخدم كمادة الزنجبيل تتبعها لزقة القلقاس.

- ولعمل كمادة الزنجبيل (انظر علاج الإسهال).
- ولعمل لزقة القلقاس (انظر علاج التهاب الأصابع).

٢ - يُضاف مقدار ملعقة كبيرة من بذور الكتان إلى كوب من الماء ويغلى لمدة ٣ دقائق، ثم يُترك ليتخمر لمدة عشر دقائق أخرى، ثم يُصفى ويُشرب منه عدة جرعات صغيرة موزعة على اليوم.

٣ - تناول (١-٢) بصلة يوميًا، وإذا أُضيفت لها أملاح الماغنسيوم كان مفعولها أقوى.

٤ - يحضر مغلى من أجزاء متساوية من القنطريون - حشيشة الفرس مع الخولنجان بعد تحليته بعسل النحل، والجرعة ٢-٣ ملاعق يوميًا.

## احتراق البشرة من حرارة الشمس

احتراق بشرة الذراعين والساقين نتيجة تعرضها لأشعة الشمس الشديدة خصوصًا في أشهر الصيف والتي كانت كثيرة الحدوث في أوقات الحصاد، كان يستعمل لها ومازال الأدوية المأخوذة من الطبيعة التي تُنعش البشرة وتهدئها، وأيضًا جيدة للعناية بها.

***العلاج:***

☑ يتبع النظام النموذجي للتغذية بالماكروبيوتك.

☑ ويجري الإقلال قدر الإمكان من شرب الماء لبضعة أيام.

☑ يوضع زيت السمسم على المكان المحروق. كذلك اليوميبوشي[١] مفيد للغاية (مرة أو مرتين في اليوم).

---

(١) **برقوق اليوميبوشي**: برقوق اليوميبوشي عبارة عن برقوق ياباني مملح ومحفوظ لمدة لا تقل عن ثلاث سنوات، وهو «يانج» للغاية. وفي اليابان تقوم جميع العائلات المتمسكة بالتقاليد بإعداده سنويًا، كما أنه متوافر في متاجر الأطعمة الطبيعية.

## البواســير
## Pites

البواسير هي نوع من الدوالي في أوردة الشرج تبـدو وكأنها كرات أو درن، قد تكون مؤلمة ولكـنها ليست خطرة، وتحـدث في كثيـر من الحالات أثناء الحـمل وقد تزول بعده.

سبب البواسير يعود في أغلب الأحيان لضعف وراثي في الأنسجة الضامة، علمًا بأن كثرة الإمـساك، والجلوس الطويل، والغذاء السيء يساعـد على ظهورها، كذلك يسبب البراز القاسي آلامًا شديدة عند التبرز يمكن أن يؤدي إلى إدماء البواسير.

**العــلاج بالماكروبيوتك:**

يجب التقـيد في معالجـتها بالنظام النمـوذجي للتغذية بالماكروبيـوتك، وإذا كان المصاب يـشعر بآلام حـادة فعليـه بوضع كمـادة الزنجبـيل (سبق وصـفهـا في علاج الإسهال)، تتبعها لزقة القلقاس (سبق وصفها في علاج التهاب الأصابع).





# التبـول الليـلي
## Nocturnal Enuresis

يستطيع أغلب الأطفال السيطرة على مثانتهم نهارًا في نهاية السنة الثالثة، وليلاً في نهاية السنة الرابعة.

وقد يمتد التبول الليلي اللاإرادي عند ١٠٪ منهم فقط إلى ما بعد الرابعة من العمر، وأحيانًا إلى سن البلوغ أو الشباب، أما أسباب ذلك فقد تكون نفسية أو عضوية.

*( أ ) الأسباب النفسية:*

وهي تنتج عن أخطاء ترتكبها الأم في تعليم النظافة لطفلها، كأن تطلبها وتلح فيها في وقت مبكر جدًا قبل أن يتم الثانية من عمره، أو أن تباشر بتعليمه إياها في وقت متأخر بعد الثالثة، ومن الأسباب النفسية أيضًا معاقبة الطفل وتوبيخه بشدة بعد كل بوال ليلي، ومنها غيرة الطفل من مولود جديد أصغر منه، وقد يحدث التبول الليلي بشكل متفرق بين حين وآخر، بعد الضغوط النفسية الشديدة في البيت أو المدرسة، أو بعد الكوابيس والأحلام المخيفة.

ولابد لعلاج البوال الليلي الناشئ عن أسباب نفسية من اتباع النصائح التالية:

- عدم إعطاء الطفل كثيرًا من السوائل مساء.
- اطلب من الطفل أن يتبول قبل الذهاب للنوم.
- تدريب مثانة الطفل نهارًا، وذلك بأن تطلب منه أن يمسك نفسه لفترة عند الشعور بالحاجة للتبول.
- عدم الكلام مع الآخرين حول هذه المشكلة في وجود الطفل حتى لا يؤدي ذلك إلى إحراج الطفل، وتفاقم المشكلة.

أما إيقاظ الطفل أثناء نومه لكي يبول فذاك أمر لا يُنصح به؛ إذ أنه لا يفيد إطلاقًا، حيث لا يتدرب الطفل بواسطته على السيطرة على معصرة مثانته (عضلة التحكم والإغلاق).

***(ب) الأسباب العضوية:***

ومنها الآفات العصبية الدماغية والنخاعية، ومنها التهابات وتشوهات الجهاز البولي والداء السكري، وقد يكون التبول اللاإرادي في بعض هذه الآفات ليلاً ونهارًا، وفي مثل هذه الحالات ينصح باستشارة الطبيب المتخصص.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

١ - يجب التوقف عن أخذ الأشياء الغنية بالفيتامين **C** (ج) والبوتاسيوم أو الفوسفور.

- الإقلال من الماء والعصير، والبطاطا، والبندورة (الطماطم)، والباذنجان، والبرتقال، والكريفون مع قليل من الجوماشيو[١].
- يتم الشفاء من هذه العلة في فترة ما بين ١٠ ساعات إلى ٢٠ ساعة.

٢ - لا تنسي سيدتي ... أن للعواطف والانفعالات[٢] دورًا أساسيًا والكوابيس[٣] مؤشر مهم.

---

(١) **السمسم والملح (الجوماشيو) Gomashio**: تُسخن خمس ملاعق مائدة من السمسم، ثم تُطحن جيدًا في الهاون، ثم تُضاف ملعقة مائدة من ملح البحر، ويُسخن الخليط ثم يُعاد طحنه حتى يصير ممتزجًا جيدًا، وتكون البودرة الناتجة خشنة وليست ناعمة، يتم تناول هذا المزيج مع الأرز أو الخبز يوميًا، كما يُستخدم كبهارات يتم رشها على الطعام لتحسين مذاقه، يتم الاحتفاظ بهذه البهارات في زجاجة مغلقة ومحكمة لحين الاستعمال.

(٢) المهم أن تعالجي سيدتي مشاكل النوم المحتملة التي قد تولد الشعور لدى طفلك بعدم الأمان والخوف، اللذين قد تسببهما الأحلام المزعجة، ومن ثمَّ عوديه النوم في موعد يومي روتيني، وشاركيه الغذاء واللعب في السرير (فعليها مثلاً: أن تطفئ التلفاز، أو الحاسوب، وتشجع طفلها على القيام بنشاطات في فراشه مثل: التلوين أو القراءة) أضيفي نقطتين من زيت الخزامي في المغطس، امنحيه حق الاختيار وهو في الفراش أي قصة يريد سماعها؟ اتفقا على جملة معينة حول الخلود في الفراش، شجعي التسلية في الفراش، علمي طفلك أن هذا الوقت هو وقتكما.

(٣) **الكوابيس**: هي إشارة تنذر الأم بالهواجس التي تتصارع داخل طفلها، وغالبًا ما يصيب الكابوس الطفل، أما أسسه فهي عاطفية لذلك ينبغي أن تبحث الأم عن المخاوف المخفية، أما أعراضه فهي الصراخ والتعرق والتشوش، لا تنخدعي إذا كانت عينا طفلك مفتوحتين، فهو قد يكون نائمًا ولن يمكن من التواصل معك، كلمي طفلك عن كل شخصية في الكابوس الذي رواه ويمكنك حتى رسمها، اسأليه من ينقذه في الكابوس، ومن يريد أن يدخل في الكابوس لإنقاذه، قدمي وسائل لإنهاء الحلم نهاية سعيدة من خلال كشف النقاب عن الكابوس ومساعدة طفلك في الشعور بالأمان.

## التعب أو الإجهاد

## Exhaustion

الإنسان اليوم قد تغير عن إنسان الأمس، فأصبح يتعرض للغضب والتعب وفرط التوتر والانفعـال أكثر بكثيـر مما كان يتعرض له في الماضي، ومن ثم فـهو يعاني من الإجهاد والتعب وخصوصًا بعد يوم مُضن ومتعب يحتاج الإنسان أن يتناول قسطًا من الراحة، وكثيرًا ما يكون العلاج ضروريًا، وكذلك ينصح بما يلي:

***العـلاج بالماكروبيوتك:***

***١ ـ شراب كريمة الأرز:***

ـ يُغسل مقدار فنجان من الأرز الكامل ويجفف ثم يُحمص في إناء مسطح، يُسلق في ١/٢ جالون ماء لمدة ساعة أو ساعتين، وكلما طال الوقت كان أفضل، يُصفى الناتج بمصفـاة مبطنة بقطعـة شاش، أو باسـتعمـال قطعة شـاش على شكل هرمي تكفي لتحوي الخليط.

ـ يضغط على هذا الخليط وهو في الشاش بنفس طريقة الضغط على قرطاس تجميل الكعك.

ـ يحتفظ بما يبقى من الأرز بعد العصر لاستخدامه في صناعة الخبز وغيره.

ـ عصير الأرز مفيد كإفطار للمرضى.

ـ كما أنه مفيد إذا تم تناوله كشاي بعد الظهر لمن يشعر بالتعب.

***٢ ـ تناول الطعام غير المطهي:***

إن التعب Tiredness أو الإنهاك العمـيق الذي يصيب المادة العظميـة في الجسد بشكل غير مرتقب هو العلامة المحـددة بأن كل شيء لا يسير حسنًا في الآلة الداخلية الدقيـقة للجسـد.. والخطوة الجوهرية الأولى التي تتـوجب هي تغييـر نهج الطعام،

بوجوب تناول الطعام غير المطهو الذي يحتوي على مولدات شرارات الحياة في الخمائر، والتي يجب أن تؤكل لأجل إيقاظ الخلايا المتعبة وصولاً إلى حياة جديدة(١).

**٣ ـ الاستحمام:**

هو أن يغمر الإنسان جسده في الماء الساخن أو البارد برهة من الوقت مرة كل يوم، ليخرج بعد ذلك إلى عمله أكثر نشاطًا وحيوية ومرونة.. فالاستحمام ينشط الجسم ويزيل الأوساخ والعرق، ويفتح المسام الجلدية، ويؤمن الماء الضروري لحياة الخلايا، وينشط الدورة الدموية، ويساعد على إعادة التوازن إلى العقل والجسم، وينشط الذاكرة بعد أن يعيد الصفاء إلى الذهن.

☑ **يلجأ الإنسان إلى الاستحمام في حالات عدة منها:**

- التعب والإرهاق.
- اختلال التوازن الجسدي والنفسي.
- الاستعداد للعمل أو بعد الانتهاء منه.
- إزالة العرق والأوساخ العالقة بالجسم.
- التخلص من الحرارة المرتفعة وخصوصًا في المناطق الاستوائية.

**حمام زهر الزيزفون:** يؤخذ ٢-٣ قبضات من زهر الزيزفون وتوضع في إناء ثم يُصب عليها ٣ لترات ماء ساخن، يُغطى الإناء ويُترك لنقع زهر الزيزفون لمدة نصف ساعة ثم يُصفى، يُضاف ماء زهر الزيزفون إلى ماء حمام (بانيو) درجة حرارته ٣٧°م، يجلس الشخص في الحمام لمدة (١٠) دقائق، ثم يخرج وينشف الجسم ويخلد للراحة لمدة ١/٢ ساعة، وحمام زهر الزيزفون جيد ومزيل للتعب ويساعد على الراحة.

---

(١) **العلاج بعشب القمح:** (كن طبيب نفسك ص:٤١) يمكن زرع حب القمح غير المبشور وأكل طرائره البالغ عمرها عشرة أيام نيئة.

**حمام الحشائش المزهرة:** يؤخذ ١/٢ كيلو جرام من الحشائش المزهرة في قطعة قماش وتربط، ثم توضع في قدر ويُصب فوقها ٢-٣ لترات ماء، ثم يوضع القدر على نار هادئة، ويُترك ليغلي لمدة ربع ساعة، تُضاف محتويات القدر إلى الحمام على أن لا تكون الحرارة شديدة، يجلس المريض في هذا الحمام لمدة (١٠) دقائق، يخرج بعدها وينشف الجسم ويخلد للراحة.

وهذا الحمام يساعد على الراحة، ويعيد النشاط للجسم في آن واحد، وهو مفيد جدًا عند شعور الشخص بأنه أصيب بلفحة برد، وأفضل الأوقات لعمل مثل هذا الحمام قبل النوم مباشرة.

***٤ - المشي:***

☑ **تحت المطر:** تعجز الكلمات عن شرح الفوائد الناجمة عن السير تحت المطر، لأن فاعليته كبيرة جدًا وهي الأهم، فهي تولد حيوية ونشاطًا يفتقر إليها أي استحمام آخر، والسبب في ذلك ما تختزنه مياه الأمطار من قوة إشعاعات عبر بقائها في الفضاء، إنها إشعاعات ممغنطة، تنعكس صحة ونشاطًا في جسم الإنسان متى أصابته.

☑ **في الندى:** الندى هو رذاذ خفيف يتساقط على العُشب صباحًا فيملؤه نضارة وحيوية، وهو حصيلة اختراق أشعة الشمس الصباحية لطبقات البخار المنتشرة في الجو، هذا التزاوج يولد في الندى مزيجًا حميمًا نادرًا، كونه مضمخًا بجميع ما في الجو من عناصر الحياة.

أما طريقة الإفادة من خصائص الندى فهي أن يسير الإنسان في الحقول العشبية صباحًا، عاري القدمين، فالضعيف يستخدم ذلك مصدرًا لنشاط غير منتظر، والقوي يزداد قوة وحيوية.

☑ **في الماء:** السير في الماء يتم إما على شاطيء البحر، وإما على ضفة النهر، فإذا غرقت القدمان حتى الركبتين اعتبر ذلك استحمامًا طبيعيًا ونشاطًا رياضيًا مهمًا،

إنه يقوي الجسم وينشط الأعصاب والدورة الدموية، وهو يساعد على إزالة الدوالي، فإذا مورس في الصيف يزيل كل احتقان في الجسم، وخصوصًا الاحتقان في الرأس.

***٥ . ومن الوصفات المهمة لتجديد النشاط والحيوية:***

**☑ غبار الطلع:**

كالذي في زهر الصنوبر والنخل الذكر وغيرها مما يُلقح به الأزهار، تؤخذ منه ملعقة صغيرة كل يوم ممزوجه بالعسل النحلي أو اللبن الحليب بعد تسخينه وتركه ليبرد، يستمر العلاج لمدة أسبوع ويعاود عند الحاجة.

**☑ نبتة القمح:**

يمكن زرع الحب غير المقشور وكل طرائره البالغ عمرها عشرة أيام نيئة، كما يمكن نقع هذا القمح مدة يومين أو ثلاثة، بعدها يُطرح الماء، وتُغطى الحبوب بقماش مبتلة، وبعد أيام تظهر الجذور فالعنق (الساق) الذي سيحمل السنبلة، وعندما يبلغ طوله ثلثي الحبة، تُسلق الحبوب، وتؤكل كما هي مع مضغها جيدًا بمعدل ست ملاعق كبيرة في اليوم أي كل ساعتين ملعقة.

**☑ الثوم مع القمح:**

هناك مقولة صينية قديمة مفادها «إن وراء رائحة الثوم حكمة كبرى.. وفوائد عظمى».. والأبحاث العلمية تشير مبدئيًا إلى ربط رائحة الثوم مع التنفس مع علاج الجيوب الأنفية.

وفي القرى الزراعية الأوربية يقال إن دق الثوم الطازج ثم مزجه مع دقيق القمح (الحنطة) ثم عجنه وخبزه.. يعطى خبزًا صحيًا مثاليًا بتركيبة فريدة في عالم الغذاء.. ويؤمن للإنسان الذي يتناوله وقاية من كل مرض.

**☑ الثوم مع الطماطم:**

تُضرب ثلاثة فصوص من الثوم في الخلاط مع ثلاث حبات طماطم وقليل من الملح، ويُشرب كعصير مثلج في أي وقت فإنه مقوٍّ للنشاط العقلي والجسدي.

☑ **عسل النحل:**

يؤكد العلماء وبناء على تجارب استمرت أربع سنوات، أن عسل النحل مصدر مثالي للقوة ومجدد للنشاط والحيوية، لذا فهم يوصون الرياضيين جميعهم، وكل من يود أن يحتفظ بقوى جسمه ونشاطه سليمة أن يستعمل العسل في غذائه.

☑ **الغذاء الملكي للنحل:**

يحتوي على مادتي البيوبترين والنيوبترين اللازمين لإمداد كل خلايا الجسم بالطاقة، كما يحتوي على مادة استرات الاستيل كولين التي تساعد على نقل الذبذبات العصبية، ومن ثم تساعد على التركيز والانتباه وتدعم الذاكرة، وفي ذلك فائدة للطلاب ورجال الأعمال، كما يحتوي الغذاء الملكي على مواد مطهِّرة للبكتريا والجهاز الهضمي، وأهم ما يميزه احتواؤه على معظم الفيتامينات والأملاح المعدنية والعناصر النادرة والأحماض الأمينية والفوسفوليدات، ومصادر الطاقة المطلوبة لقيام الجسم بجميع أنشطته الحيوية.

☑ **النعناع والحبة السوداء:**

شاي يعمل بنسبة ملعقة كبيرة من أوراق النعناع لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، وتضع عليه بعد تحليته بعسل النحل سبع قطرات من زيت الحبة السوداء وتشربه دافئًا، ويُشرب منه ٢-٣ فناجين يوميًا، فهو يُكسب الجسم المتعب المنهوك نشاطًا وحيوية بالإضافة إلى أنه ينشط الذهن ويساعد على سرعة الحفظ.

ويُلاحظ عدم شرب النعناع في الحميات، وعند وجود استعداد للقيء لأنه يثير القيء، ويزيد في جفاف الفم والشعور بالعطش.

☑ **نؤكد على أهمية أعشاب أخرى تبعث على النشاط والحيوية:** مثل: القراص، والكرفس، والبقدونس، والبصل، والكرات البري، وخميرة البيرة، وثمة أعشاب أخرى تبعث على النشاط كالهرقلية والملائكية والجنسنج وأكليل الجبل وغيرها.

**٦ ـ خليط الملح والسمسم[١] :**

يقوي الهضم، ويُحسن الامتصاص بالأمعاء ونوعية الدم، ويزيل التعب والإجهاد العام والآلام المماثلة مثل الصداع وآلام الأسنان.

ويؤخذ منه ملعقة شاي صغيرة مرة أو مرتين يوميًا لعدة أيام.

**٧ ـ شراب الكوزو[٢] :**

يقوِّي الهضم ويزيد الحيوية ويزيل التعب والإجهاد.

**٨ ـ شاي البانشا الأخضر الخشن بصلصة الصويا (Sho-Ban)[٣].**

---

(١) **خليط الملح والسمسم:** يُخلط من ٣-٤ أجزاء من بذور السمسم المحمصة مع جزء واحد من ملح بحري محمَّص.

ـ وللاستخدام اليومي كبهارات يخلط من ٨-١٤ جزء سمسم مع جزء ملح بحري، ويُطحن الخليط بمطحنة، أو يدق ببطء في هاون (جرن خشبي) بحيث تُسحق الحبوب وتكون مجروشة (لا تجعلها بودرة)، ويمكن أن يُستخدم بهذا الشكل بديلاً لملح الطعام على المائدة.

(٢) **شراب الكوزو:** تُذاب ملعقة شاي صغيرة من بودرة الكوزو في كوب ماء بارد، ويوضع على النار حتى يغلي الخليط، ثم تقلل الحرارة أسفله ويستمر على نار هادئة، ويُقلَّب باستمرار إلى أن يُصبح السائل هُلاميًا شفافًا، ثم يُضاف إليه ملعقة شاي تماري، ويُقلَّب ويُشرب ساخنًا.

(٣) **شاي البانشا الأخضر الخشن بصلصة الصويا (Sho-Ban):** يُملاء حوالي عُشر فنجان من هذا الشاي بصلصة الصويا، ثم يُضاف الشاي الساخن، (يُحمَّص شاي البانشا الخشن حتى يحمر (على ألا يقل عمر الأوراق أو السويقات عن ٣ سنوات على الشجرة قبل قطفها).

تغلى ملعقة مائدة ممتلئة في ٦٧٢ جرام ماء لمدة ١٠ دقائق، كما يوجد جاهزًا لدى محلات الماكروبيوتك، وهذا المشروب فعال للتخلص من التعب ومفيد بعد حدوث أي جروح، كما أنه يخفف من آلام القلب.

# التغذية

## طريقة الماكروبيوتك النموذجية في التغذية

## The standard Way of Macrobiotic Eating

## وأهميتها الحيوية في عصرنا الحاضر

**الغذاء النموذجي بالماكروبيوتيك** *Standard Macrobiotic Diet*:

عبارة عن قواعد وخطوط عامة للطعام، في المناطق المعتدلة (التي بها أربع فصول) وتمثل هذه الطريقة توازنًا بين الطعام الذكري والأنثوي، ينتج عنها حالة طبيعية من التوافق والتكيف مع البيئة المحيطة، ونمو للصحة وحفاظًا عليها، ومعظم الناس لا يأكل بهذه الطريقة، وهذا يعني أن طعامهم يحتوي على كميات كبيرة من الأنواع الذكرية أو الأنثوية أو الاثنين معًا، وهذا من أهم أسباب انتشار الأمراض الانتكاسية الحديثة Modern Degenenerative Illness مثل: السرطان وأمراض القلب والتصلب المجموعي Multiple Sclerosis، فهي عادة تنتج عن الإكثار من الأطعمة الذكرية أو الأنثوية أو الاثنين معًا، ومن هنا تتضح أهمية التغذية بالماكروبيوتك، والذي يحدث توازنًا بين الأطعمة الذكرية والأنثوية، ويحافظ على حالة دم جيدة تحفظ على الإنسان صحته، وتقوي مناعته ضد الأمراض المختلفة، وهي الطريقة التي عاش عليها الإنسان لآلاف السنين، وحين غيرتها الحياة العصرية، وأدخلت الأطعمة الضارة بالإنسان، جنى الناس الويلات من ثمار هذا التغير غير الطبيعي.

يجب أن يتكون الغذاء النموذجي بالماكروبيوتك للأشخاص الذين يعيشون في المناطق المعتدلة مما يلي:

١ - حوالي ٥٠٪ (خمسين بالمائة) على الأقل من كل وجبة يجب أن يكون غلالاً (حبوبًا كاملة) مسمدة عضويًا، ومطهية بمختلف الطرق، وتشمل الحبوب

الكاملة: الأرز البني - القمح الكامل - الشعير - الشوفان - الذرة - البوكويت - الجويدار.. إلخ. ويقصد بالحبوب الكاملة غير منزوعة القشرة، وهي الأصح للجسم في جميع أنواع الحبوب، والقمح الكامل غير المقشور، تصنع منه أنواع متعددة من الأغذية المفيدة للجسم مثل القمح المسلوق، (وهو غذاء صحي ومفيد للغاية إذا أكل يوميًا) والخبز الأسمر المصنوع من دون سكر ومواد حافظة وبخميرة طبيعية والبرغل والفريك والمكرونة المصنوعة من الطحين الأسمر والجريش.

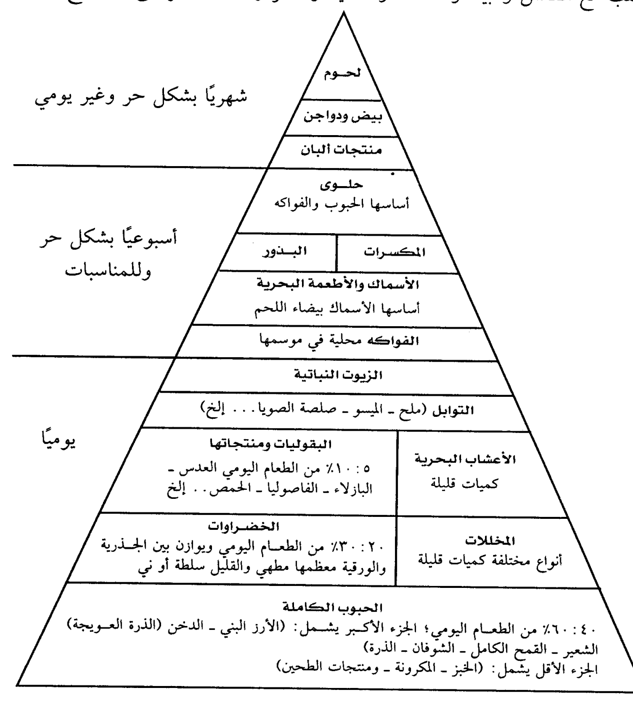
٢- حوالي ٥٪ من الطعام اليومي يجب أن يكون حساء، يفضل أن يكون موسميًا، مع الميسو أو التماري، ويجب ألا يكون الطعام شديد الملوحة، وتشمل مكونات الحساء: (الخضراوات، الأعشاب البحرية، البقوليات، الحبوب) وتحضر بطرق متعددة.

٣- الخضراوات: حوالي ٢٠-٣٠٪ من كل وجبة، خضراوات محلية مسمدة عضويًا في موسمها، أو أي خضراوات موسمية محفوظة طبيعيًا، ثلثا هذه الخضراوات مطبوخ بمختلف الطرق: (سوتيه - بخار - غلي - شوي) والثلث الباقي نيئًا طازج (سلطة) وكمية صغيرة جدًا من المخللات، والخضراوات التالية صالحة للاستخدام اليومي وتشمل: (الكرنب - القرنبيط - القرع الشتوي - الجرجير - البقدونس - الهندباء - الخردل الأخضر - الكرات - البصل - اللفت - الأرقطيون - الجزر - شقائق النعمان - رجل الغراب)، وللاستخدام الموسمي (في موسمها) مرتين أو ثلاثًا أسبوعيًا (الخيار - القثاء - الفاقوس - الكرفس - الخس - الشبت) أما الخضراوات التي ليست للاستخدام المنتظم فتشمل: (البطاطس - الطماطم - الباذنجان - الفلفل - السبانخ - البنجر - (الشمندر) - القرع الصيفي).

# الهرم الغذائي الصحي الحديث

☑ آخر ما توصل إليه علماء الماكروبيوتيك في العالم الغربي أغسطس ٢٠٠١م.

الخطوط العامة للتغذية بالماكروبيوتك للمناطق المعتدلة ويتم تعديله عند الحاجة بما يتناسب مع الطقس والبيئة والعادات والتقاليد والعمر والنشاط والمرضى... إلخ.



**الحساء**: يصنع من الحبوب والخضروات والبقوليات والأعشاب البحرية مرة أو مرتين يوميًا أو عدة مرات أسبوعيًا.

**الماء**: طبيعي نقي ونظيف - دون منبهات ويشمل ماء الينابيع والآبار والماء المفلتر للشرب والطهي.

**النوعية**: يجب أن يكون الطعام طبيعيًا (غير مهندس وراثيًا)، مسمد عضويًا على قدر المستطاع، محضر بطرق طبيعية تقليدية، يطهى بالغاز أو الأخشاب ومصادر الطاقة الطبيعية.

**٤-** حوالي ١٠-١٥٪ من الطعام اليومي يجب أن يكون بقوليات مطهية وأعشاب بحرية، والبقوليات للاستخدام اليومي تشمل: (الحمص والعدس وشافي الكلى (الأزوكي) والفاصوليا السمراء)، أما البقوليات الأخرى فهي للاستخدام غير الدائم، أما الأعشاب البحرية مثل: (الدلسي والأجار والهيجاكي والكومبو والوكامي والنوري) فتمثل جزءًا هامًا من أغذية الماكروبيوتك لأنها تمدنا بفيتامينات وأملاح معدنية هامة وتطهى بمختلف طرق الطهي ويضاف إليها التماري والملح البحري.

**٥- المشروبات**: يمكن أن تشمل: شاي البنشا - شاي المبو - شاي الهندباء - شاي أو قهوة الحبوب - الشاي التقليدي (غير مصنع أو مضاف إليه عطور أو منبهات)، أما الماء فينبغي انتقاء نوعيته وألا يكون مثلجًا.

☑ ما سبق يمثل الغذاء النموذجي بالماكروبيوتك، والتي يمكن أن يضاف إليها بشكل عرضي الأشياء التالية:

( أ ) الأسماك حوالي مرتين أسبوعيًا (١-٣) مرات وبما يعادل أقل من ١٥٪ من الوجبة، والسمك المقترح هو السمك الأبيض الطازج ويجب أن تختلف طرق الطهي من أسبوع لآخر.

(ب) الفواكه والحلوى المصنوعة من الفواكة الطازجة أو المجففة، مرتين أو ثلاثة أسبوعيًا وتفضل المحلية، المسمدة عضويًا، في موسمها، وفي المناطق المعتدلة ينصح بالابتعاد عن الفواكه الاستوائية وشبه الاستوائية مثل: البرتقال والموز والمانجو والبابايا والأناناس، ويؤكل بدلاً منها الفواكه المعتدلة مثل: التفاح والخوخ والبطيخ والأجاص (الكمثرى) والمشمش، ولا ينصح بالإكثار من عصير الفواكه خاصة في الأجواء الباردة وتشرب في الأجواء الحارة دون إسراف.

(جـ) الوجبات الخفيفة: يمكن أن يؤكل فيها الحبوب المحمصة مثل: (اللوبيا - الفاصوليا - البازلاء - الفول) والمكسرات مثل: (البندق - اللوز - الجوز مع الملح والتماري)، والفواكة المجففة.

( د ) التوابل (الملح والبهارات: الملح ينبغي أن يكون بحريًا طبيعيًا غير مكرر أو مضاف إليه إضافات كيميائية، ولا ينبغي ظهور طعمه في الأكل بشكل بارز وأما البهارات فتشمل: (خليط الملح والسمسم (حوالي ١٠-١٢ جزء سمسم إلى جزء واحد ملح بحري ويطحن الاثنان في مطحنة خاصة) - بودرة الكومبو أو الوكامي المحمص - الأوموبوشي - التيكا - التماري - الميسو محضرة بالطرق الطبيعية التقليدية وتستخدم بكميات معتدلة).

(هـ) زيت الطعام: يجب أن يكون نباتيًا من أجل تحسين الصحة وغير مكرر وبكميات معتدلة مثل: (زيت السمسم والذرة).

( و ) من الممكن أن نأكل مرة أو مرتين أو ثلاثة أو أكثر يوميًا فقط عند الجوع وبكميات قليلة ونسب متوازنة، مع المضغ الجيد للطعام بحيث نمضغ كل لقمة خمسين مرة أو أكثر وهذا مهم جدًا لهضم الطعام وتمثيله، واترك الطعام وأنت غير ممتلئ منه،

واجلس في وضع جيد أثناء الطعام، وتجنَّب الأكل قبل النوم بثلاث ساعات تقريبًا حتى لا يتحول الطعام إلى زيادات ضارة بالجسم، وكل بطريقة منتظمة وباسترخاء، وعند الشعور بالعطش يشرب كمية معتدلة من الماء غير المثلج.

( ز ) من الأهمية بمكان أن يتعلم كل إنسان طرق الطهي الصحيح سواء عن طريق مطابخ الماكروبيوتك، أو الفصول التعليمية لتعليم طرق الطهي بالماكروبيتك، وهناك كتب ومطبوعات مختلفة لتعليم ذلك الأمر.

***بالإضافة إلى ما سبق ينبغي مراعاة النقاط الهامة التالية للمحافظة على الصحة والسعادة:***

١ - دعونا نعيش سعداء دون أن نشغل بالنا بما لا يعنينا وأن نكون في حالة نشاط ذهني وجسدي.

٢ - دعونا نحس بالشكر لكل شيء وكل فرد، ونشكر الله قبل الأكل وبعده.

٣ - حاول النوم مبكرًا قبل منتصف الليل والاستيقاظ مبكرًا في الصباح، فذلك يجعل نومك عميقًا ومريحًا، ويساعد على ذلك عدم الأكل قبل النوم بساعتين أو ثلاثة.

٤ - تجنَّب الملابس الصناعية والصوفية وبخاصة الملاصقة للجسم مباشرة، والتي يجب أن تكون قطنية، كما ينصح بعدم الإكثار من وسائل الزينة الصناعية بالأصابع والمعصم والرقبة، بل يجب أن تكون وسائل الزينة بسيطة ولطيفة قدر الإمكان.

٥ - كلما سنحت الفرصة تخفف من الأحذية ما أمكن، وسر عاري القدمين على التربة والحشائش والرمال بملابس بسيطة ولمدة نصف ساعة كل عدة أيام، ومن المهم قضاء وقت يومي خارج المنزل واقض بعضًا من الوقت في الجو المشمس.

٦ ـ حاول أن تحافظ على منزلك مرتبًا، وابدأ من المطبخ وبصفة خاصة أماكن تحضير وحفظ الطعام، والحمام وحجرة النوم وحجرات المعيشة، وكل ركن بالمنزل، وزين منزلك بالنباتات الخضراء الحية، فالنباتات والأشجار الكبيرة تنعش الجو وتزيد الأكسجين، وافتح النوافذ يوميًا لتجديد الهواء حتى في الأجواء الباردة.

٧ ـ اهتم بأن تكون العلاقات الأسرية والاجتماعية مع الوالدين والأخوة والأخوات والأقارب والمدرسين والأصدقاء والجيران في صورة طيبة وحميمة ممتدة.

٨ ـ تجنَّب أخذ حمامات طويلة وبخاصة الساخنة (لتجنُّب فقد المعادن من الجسم) إلا إذا سبقها تناول وجبة مالحة أو أطعمة حيوانية.

٩ ـ قم بتلييف جسمك إلى أن يحمر كل صباح أو كل مساء، وإذا لم يمكن ذلك فافعل ذلك على الأقل لليدين والقدمين، ولكل إصبع على حدة وذلك لتنشيط الدورة الدموية والتخلص من السموم.

١٠ ـ تجنَّب العطورات ومواد التجميل الصناعية والكيميائية، واستخدم المواد الطبيعية غير السامة في العطورات والتجميل والتنظيف.

١١ ـ للمحافظة على الأسنان فرشها بمستحضرات طبيعية أو ملح بحري.

١٢ ـ إذا سمحت حالتك الصحية مارس الرياضات الشاقة بانتظام، ويشمل ذلك المساعدة في الأعمال المنزلية، من تنظيف أرضيات ونوافذ وغسيل الملابس وممارسة اليوجا، والرياضات المختلفة والنشاطات الأخرى.

## الحبوب الكاملة تحمي من السرطان

ما مدى تأثير تناول الحبوب الكاملة (غير منزوعة القشرة) والأطعمة الغنية بالألياف على بعض الأمراض الخطيرة؟

للإجابة عن هذا السؤال أجرت المجلة الأسترالية للغذاء والتغذية Australian Journal Of Nutrition and Deitetics (www.ajnd.org.au) دراسة تبين فيها أن تناول

الحبوب الكاملة والأطعمة الغنية بالألياف تحمي من سرطان القولون والمعدة، وربما أيضًا من سرطان الثدي والبروستات والرحم.

كما ثبت على وجه التحديد تناقص في حالات سرطان القولون تتراوح ما بين ٣٠٪ إلى ٤٠٪.

كذلك دلت القرائن بقوة على وجود علاقة بين هذه الأطعمة وبين الإصابة بأمراض أخرى هي: أمراض القلب والسكري النوع الثاني.

وينصح التقرير استنادًا إلى المعلومات المذكورة بزيادة كمية الألياف المتناولة إلى ما بين ٢٠٪ إلى ٢٥٪.

## التغذية الحديثة: ما لها وما عليها

إن كثيرًا من الغذاء الذي نتناوله في عصرنا الحديث يضر بالصحة ضررًا بالغًا بسبب عدم توازنه أو الإسراف فيه، أو سوء نوعيته، وتقسم الأغذية بصفة عامة إلى مجموعتين ذكرية وأنثوية، وكما سبق وقلنا فإن الإسراف في أحدهما أو في كليهما أو عدم التوازن بينهما يؤدي إلى متاعب صحية، ومن ثم فإننا نوضح هنا الأطعمة الأكثر ذكرية والأكثر أنثوية، حتى يتم التعامل مع كلتا المجموعتين بحرص شديد، سواء بالابتعاد أو الإقلال، والتنبيه على أن مثل هذه الأطعمة يصعب معادلتها في الجسم، وتعمل على عدم توازن الدم، ومن هنا يجب التعامل معها بحرص شديد، أما الغذاء في نظام الماكروبيتك النموذجي فيعمل على تعادل الدم وتحسينه، ومن هنا تأتي أهمية اتباع طريقة الماكروبيوتك النموذجية في التغذية.

١ ـ الأطعمة الأكثر ذكرية (عما هو موجود بنظام التغذية النموذجية) والعديد من الناس يأكلها يوميًا:

ـ البيض.

ـ اللحــوم.

ـ الدواجــن.

ـ الملح، وبخاصة إذا اسـتخدم كمادة حـافظة مثل (حفظ اللحوم ومنتجـاتها بعد طهيهـا لمنع تعفنها)، وفي هذه الحالة سيكون مـعدل استهلاكنا للملح أكبـر بكثير من اللازم، وحتى إن لم يستخدم الملح فإن المواد الكيميائية التي تضاف لمنع التعفن ستنتج تأثيرًا أنثويًا عكسيًا على صحة الجسم.

ـ الأجبان كثيرة الملح.

٢ ـ أما الأطعمة الأكثـر أنثوية (عما هو موجود بنظام التغذية النمـوذجية والتي يأكلها العديد من الناس بانتظام فتشمل:

ـ الكيماويات، الإضافات والأسمدة والأدوية.

ـ السكر.

ـ الشيكولاتة.

ـ العسل.

ـ السكارين والمحليات الصناعية الأخرى.

ـ المشروبات الناعمة والغازية والصناعية.

ـ الفواكة الاستوائيـة وشبه الاستوائية، مثل: المانجو والبـرتقال والجريب فروت والموز والببايا والأناناس... إلخ.

ـ الخضـراوات الاستوائيـة وشبه الاسـتوائية، مـثل: البطاطس والطماطم والبـاذنجان والأفوكادو... إلخ.

ـ الخضـراوات التي تنتج حالة حمـضية، مثل: السـبانخ والهليون والشـمندر والقرع والفلفل الأخضر... إلخ.

- المنتجات الصناعية، مثل: الخل الطبيعي.

- منتجات الألبان المحضرة صناعيًا والمعالجة كيميائيًا، مثل: اللبن والزبدة والجبن والزبادي.

- الطحين المكرر الأبيض، والحبوب المكررة.

- التوابل الحارة، مثل: الكاتشب والخردل والفلفل الأحمر والأسود... إلخ.

- الكحوليات.

- الشاي والقهوة المنتجين تجاريًا لوجود إضافات ضارة بهما، مثل: المركبات الأروماتية أو العطرية.

والطعام الحديث لمعظم الناس، يشمل المجموعتين السابق ذكرهما، وأكل طعام من أحد المجموعتين بانتظام، يجعلنا ننجذب تلقائيًا إلى الطعام في الجانب الآخر، فكل إنسان يوازن طعامه بين المجموعتين (الذكرية والأنثوية لا شعوريًا)، ولكن الطعام السابق صعب جدًا موازنته، وبعد مرور عشرة أو عشرين أو ثلاثين سنة، ستصبح حالة الإنسان شديدة الذكورة أو الأنوثة أو كلاهما معًا، وذلك يعني أن حالة الإنسان ستصبح مضطربة، وفي حالة مزمنة من عدم التوازن.

والطعام المشار إليه في المجموعتين السابقتين يسبب حالة حامضية بالدم.

في حين أن اتباع التغذية النموذجية، يجعل الطعام متوازنًا، وفي حالة وسطية، ويحدث حالة حمضية أو قلوية بسيطة، ويجعل الدم يميل إلى الحالة القلوية البسيطة[1].

---

(١) هذا التوازن في الطعام، يعمل أيضًا على توازن الطاقة في الزواليات (مسارات الطاقة بالجسم) والأعضاء والشكرات (مراكز تجمع الطاقة)، ولذا فإن التوازن الغذائي يعمل على تحسن الصحة الجسدية والعقلية. (المترجم).

# التغذية الحديثة
# قد تسبب الأمراض الخطرة

حين يمثل الطعام الشديد الأنثوية أو الذكرية أساسًا لطعامنا طوال الوقت، فإن ذلك يؤدي إلى عدم اتزان وظائف الجسم العضوية بسبب تراكم الزيادات الضارة داخله، وحيث أن الجسم يحاول أن يبقى في حالة توازن مع بيئته الطبيعية المحيطة، فإنه يتخلص من تلك الزيادات بمختلف الطرق الطبيعية، مثل: التبول وحركة الأمعاء، والتنفس والعرق، وأيضًا عن طريق النشاط البدني والعقلي والعاطفي، النشاط العقلي في صورة موجات اهتزازية، والعاطفي في صورة مشاعر مثل الغضب، ولدى المرأة طرق أخرى طبيعية في التخلص من تلك الزيادات مثل: الحيض والولادة والرضاعة.

**ويلاحظ** أن الحدود الطبيعية لهذه الزيادات الضارة، يتم التخلص منها بصورة اعتيادية هادئة، بينما الزيادة الكبيرة لا يستطيع الجسم التخلص منها بالطرق الاعتيادية، وعندها تبدأ طرق غير طبيعية في الظهور لمحاولة التخلص من تلك الزيادات؛ في صورة أعراض غير طبيعية مثل: الحُمَّى - السعال - الإسهال - كثرة التبول - التعرق بصورة غير طبيعية زائدة - الحركات غير الطبيعية مثل: القشعريرة - وارتعاش القدم - أو في صورة أفكار وعواطف غير طبيعية، وعدم انتباه الإنسان، واستمراره في تعاطي الأنواع الضارة من الأطعمة رغم زيادة نسبتها في الجسم، قد يؤدي إلى ظهور بعض الأمراض الجلدية، كوسيلة من وسائل الجسم للتخلص من الزيادات الضارة، وقد يزيد حجم الزيادات الضارة عن قدرة الجسم على التخلص منها، فتتجمع هذه الزيادات ويحدث لها تراكم Accumulation في أطراف الجسم،

وبخاصة في المناطق المفتوحة على الخارج مثل: الأنف - الأذن - الرئة - الكلى - الأعضاء الجنسية، وقد يقوم الجسم بتخزين تلك الزيادات الضارة في أماكن حيوية به، والمراحل المتقدمة من تخزين تلك المواد الضارة لها علاقة بالنمو السرطاني بالجسم.

## تنقية الجسم من السموم.. وأفضل العلاج في النظام الغذائي وتمارين الاسترخاء والتأمل

- كيف تشعر عند استيقاظك من النوم؟
- هل تشعر بالوهن والكسل؟
- أيخالجك تشوش فكري؟
- هل تحتاج إلى فنجان من القهوة كي تبدأ نهارك؟
- وهل تشعر أنك تحتاج إلى دفع قبل نهاية يومك؟

إذا كان جوابك بنعم فلا عليك، إذ أن معظم الناس يشعرون مثلك، فقد يحتاجون إلى دفع ونشاط خلال النهار، كما يعيشون مع عوارض صغيرة كأوجاع الرأس الدائمة، الإكتام، عسر الهضم، الإرهاق ومشاكل ثانوية متعلقة بالبشرة، إلا أن هذه الأعراض قد تكون مؤشرًا إلى تدهور صحي وترتبط بالطريقة التي يتعامل بها الجسم مع العوامل المختلفة كالتوتر، نقص التغذية والسموم.

### العمر ودرجة تحمُّل السموم الزائدة:

تهاجم السموم الإنسان من الجهات كافة ومن مصادر داخلية وخارجية، فيتنشق مثلاً دخان المصانع، المبيدات والسيجارة. كما يأكل الفواكه والخضار المكسوَّة بالمبيدات والبقايا الكيميائية ولحوم الحيوانات المسمَّنة بفعل المضادات الحيوية والهرمونات الاصطناعية، أضف إلى ذلك أكثر السموم أذية وهو الديوكسين، الذي صنعه الإنسان وأصبح الآن موجودًا في الحليب والبيض والسمك.

إلا أن جسم الإنسان مازال يعمل جاهدًا لطرد السموم من خلال الكبد والرئتين والكليتين والبشرة والمعي والمصران والجهاز اللنفي وجهاز المناعة، وذلك في سبيل تحقيق التوازن البدني، فكلما كان الفرد أكثر عافية وشبابًا، تكون هذه العملية أكثر فعالية، لكن حين يكبر الفرد في السن أو تتراجع صحته، تصاب آلية التنظيف الذاتي بالتحميل الزائد، ويصبح تصريف السمية أقل من المقدار الذي يتناوله الإنسان، بالتالي، تبقى هذه السموم في الأنسجة ومخازن الدهن، مؤدية بالتالي إلى انسداد الجسم ومعيقة المغذيات التي يحتاجها.

### ما الوسيلة لإزالة السموم من الجسم؟

الجهاز المختص بإزالة السموم هو جهاز حمضي أيضًا، فمن أجل أن يكون عمله أكثر فعالية، يحتاج الجسم إلى بيئة قلوية، وعليه، يساعد تخفيف السموم في أن يصبح الجسم أكثر قلوية كما يدعمه في عملية إعادة تصحيح ذاته، أما الوسيلة الأولى لإزالة السموم فهي الكف عن تناول الأطعمة المكررة وشرب الكثير من الماء وعصير الخضار والفاكهة لمدة يوم أو يومين، بالإضافة إلى ذلك، على الفرد أن يبتعد عن كل ما يسبب التوتر، كي يمنح نفسه إجازة ذهنية.

إذا ما اتبع الإنسان هذه الوسيلة مرة أو مرتين في السنة، فسيستمتع بعافية سليمة ويصبح متوقد الذهن، وبشرته أكثر صفاء، فضلاً عن تحسن نظره وعملية الهضم، عندها سيستمتع بطاقة أكبر، إلى ذلك، تعزز هذه الوسيلة جهاز المناعة وتزيل المشاكل الصحية الصغيرة، الوسيلة ليست نظامًا غذائيًا إلا أن الإنسان الذي اعتمدها قد يفقد بعضًا من وزنه، إلى ذلك، قد يعاني بعض الأشخاص من آثار جانبية كارتفاع الحرارة، لذلك من الأجدى استشارة اختصاصي في الأعشاب وفي الطب الطبيعي.

**تخطيط وسيلة فعالة لإزالة السموم:**

هذه الوسيلة تؤدي إلى تجدد الجسم وإنعاشه، إلا أن الفرد قد يعاني من بعض الآثار الجانبية، لكن ذلك هو أمر طبيعي لأن السموم المخزنة في المكان المخصص لتخزين الدهون في الجسم، ستطلق في مجرى الدم حين تذوب الدهون، لكن يمكن للفرد أن يكتشف إذا ما كانت هذه الآلية قيد التحقق من خلال مؤشرات عدة، فمثلاً تكسو السموم اللسان فتصبح رائحة الفم كريهة، كذلك تقوي رائحة الجسم أكثر من المعتاد، بينما تخرج السموم من الجلد ويصبح البول غامقًا ومحرقًا، إلى ذلك، قد يشعر الفرد بالغثيان، الكسل، أوجاع الرأس، كما قد يبرد أكثر من المعتاد وتظهر أعراض كالزكام أو الإسهال، بالتالي، قد يصبح الإنسان سريع الانفعال والغضب وقد يفقد تركيزه.

**خطوات ناجحة:**

الخطوات التالية سوف تساعد في إجراء عملية إزالة السموم بنجاح وهي كالتالي:

١ ـ تحدث إلى اختصاصي في الأعشاب أو في الطب الطبيعي قبل أن تبدأ نظام إزالة السموم، واستشره حالما تعاني من آثار جانبية كالإسهال والحرارة.

٢ ـ تهيأ نفسيًا، اسأل نفسك لماذا تريد اتباع هذا النظام وما فائدته، فذلك سيدفعك إلى الالتزام أكثر بهذا النظام.

٣ ـ حدد الموعد قبل أسبوعين أو ثلاثة من بدء النظام وأدرجه في مفكرتك، اسأل أصدقاءك ألا يهاتفوك في الموعد المحدد، رتب هذا الموعد حين يكون المنزل هادئًا وحين يكون أهلك غائبين.

٤ ـ ابتع كتابًا تريد قراءته أو شريطًا ترغب سماعه.

٦ ـ ابتع شريط فيديو ترغب في مشاهدته.

٧ ـ ابتع بعض الزيوت العطرية لمساعدتك في الاسترخاء.

٨ ـ إذا استطعت، جرب أن تحظى بتدليك في منزلك.

٩ ـ أفرغ مطبخك من القهوة، الشاي، الدخان، الشوكولا، والكعك.

١٠ ـ ابدأ بتناول المواد المكملة للعطية اللبنيـة/ الأصباغ الحمضيـة قبل أن تبدأ نظامك بأسـبوعين، واظب على تناولهـا خلال النـظام إذ أنها تقلص من خطر الإصـابة بالإكتام (الإمساك) والإسهال.

١١ ـ إذا كنت تتناول موادًا مكملة أخرى، توقف عن ذلك خلال نظام إزالة السموم.

١٢ ـ تجنب تناول أي أدوية إلا إذا كانت حيوية.

***نظام التنظيف الذاتي لمدة يوم واحد:***

سينظف هذا النظـام الجسم ويريح المجرى المعـدي المعوي، كمـا يساهم في إزالة المشاكل الصـحية الصغـيرة كحـرقة القلب أو الجزر الحـمضي وفي مساعـدة المصابين بالزكام والحساسـية أو الحرارة إلى ذلك، فهو يشكل عونًا كبـيرًا للأفراد الذين يأكلون اللحوم وللمدخنين.

**عند النهوض:** اشرب عصير نصف حامض (ليمونة) في كوب من الماء الساخن أو شاي الأعشاب.

**الفطـور:** الفاكهة الفجة (الطازجة) المقطعة أمضغها ببطء، تناول قدر ما تشاء منها.

**تجنب:** الفواكه الحامضة كالليمون، الأناناس الحامض، والجريب فروت.

يهدف هذا النظام إلى «قلي» الجسم الذي سيكون مستوى الحـمضية فيه مـرتفعًا عند لجوئك إلى إزالة السموم، لذلك الفواكهه الحامضة تزيد المشكلة سوءًا، امتنع عن الفواكه المجفـفة المكسوة بالمواد الكيميائيـة كثاني أكسيد الكبـريت، كذلك، امتنع عن تناول الموز حيث يرتفع فيه مستوى النشاء.

**قبل الظهر:** شاي الأعشاب أو عصير الفوكه الطازجة.

**الغداء:** سلطة الخضار المتكونة من الخس، الرشاد، جذر الشمندر، الملفوف الأبيض أو الأحمر، الجزر، البصل، الهندباء البرية، الهندباء، القرنبيط، البروكلي والكرنب الساقي، أضف إليها عصير الحامض وأوراق الأعشاب.

**بعد الظهر:** سلطة الخضرة الممزوجة مع سلطة الفواكه.

**العشاء:** شاي الأعشاب مع البابونج والنعناع.

***نظام التنظيف الذاتي لمدة يومين:***

يشكل هذا النظام عونًا كبيرًا في حالة الإرهاق، التوتر والضغط، في سبيل التهيؤ له، امتنع عن شرب الشاي والقهوة بضعة أيام قبل بدء النظام، واظب على تجنب هذه المشروبات بعد النظام.

**اليوم الأول: عند النهوض:** اشرب كوبًا من الماء الساخن مع عصير نصف حبة حامض (ليمونة).

**خلال النهار بأكمله:** تناول العنب الأسود أو الأخضر حين تشعر بالجوع، اشرب الكثير من السوائل كشاي الأعشاب، عصير الجزر الطازج، الكرفس، البابايا، أو عصير التفاح (عصير الفواكه المخفف)، لكن لا تمزج عصير الخضار والفواكه مع الجزر والتفاح، احرص على تجنب القهوة والشاي.

**اليوم الثاني: عند النهوض:** اشرب كوبًا من الماء الساخن مع عصير نصف حبة حامض (ليمونة).

**طيلة النهار:** تناول التفاح كلما شعرت بالجوع، تناول ثماني تفاحات على الأقل، واظب على شرب شاي الأعشاب أو عصير الفواكه أو الخضرة المخفف.

**إزالة السموم من ذهنك:**

لا تقتصر إزالة السموم على الجسم فحسب بل إنها تشمل الذهن أيضًا، فالعقل يسيطر على الجسم والانفعالات كالخوف، الحسد أو الامتعاض، هذه المشاعر تعيق عملية المعالجة الطبيعية، لذلك، تساعد تقنيات وتمارين الاسترخاء كالتخيل والتأمل في إزالة السموم من العقل، ستساعد تمارين التخيل أدناه في التخلص من الانفعالات والعواطف السلبية التي تجتاح العقل وتسممه.

اجلس في وضع مريح وأرخ عضلاتك، ابدأ بأصابع رجليك، شد عضلاتك قدر المستطاع، وحافظ على هذه الوضعية لمدة خمس ثوانٍ، شد أكثر لمدة ثانيتين قبل إرخائها، كرر هذا التمرين بالرجل الأخرى ومرن رجليك، ساعديك، ووجهك بالطريقة عينها، عند الاسترخاء، تصور أنك مستلقٍ على رمل دافئ وناعم، اشعر بجسدك يتململ مع الرمل، تصور السماء الزرقاء فوقك واشعر بأشعة الشمس الدافئة، اترك العنان لأعضائك، ودعها تسترخي ثم اشعر بتنفسك يصبح أعمق، انظر إلى السماء وتخيل أن مشاكلك تندثر كما لو أنها لم تكن، والآن قل: «حياتي مليئة بالسلام والسعادة، هذا اليوم مثالي».

**نظام التنظيف الذاتي لمدة ثلاثة أيام:**

يساعد هذا النظام على فتح الجيوب المنسدة وفي القضاء على مشاكل الأذن ويخفف الربو، إنه أكثر الأنظمة تنظيفًا للجسم، فهو يساعد الجسم في القضاء على الفيروسات وتسهيل عملية الهضم والقضاء على المشاكل الهضمية كالإكتام.

**اليوم الأول:** اشرب على الأقل ثمانية أكواب من الماء المكررة.

**اليوم الثاني:** اشرب عصير الخضرة ومرق البوتاسيوم، حاول أن تشرب ستة أو ثمانية أكواب من العصير المكون من الهليون، الثوم، الكرفس، الجزر أو البصل.

☑ **كيف تعد مرق البوتاسيوم:**

- حبتان من الطماطم غير المقشرة.
- ثماني أونصات[١] من الجزر.
- ثماني أونصات من جذر الشمندر.
- ثماني أونصات من الكرفس (مع الأوراق).
- ثماني أونصات من أعلى جذر الشمندر، اللفت أو البقدونس.
- أربع أونصات من الملفوف.

ضع هذه الخضار في قدر صغـير، أضف ثلاث نقاط من الماء، واترك القدر على النار حتى يغلي لمدة نصف ساعـة، ثم اتركه حتى يبرد، اعصـر الخليط واشرب سائله طيلة النهار.

**اليوم الثالث:** تناول الفواكه النيـئة أو الخضار، يمكنك اختيارها مـن لائحة الفواكه والخضرة المذكورة آنفًا.

**الفطور:** الفواكه النيئة، تناول منها قدر ما تشاء.

**الغداء:** الفواكه النيئة والخضرة.

**العشاء:** السلطة النيئـة مع مقدار صغيـر من الخضرة المطبوخة كـالطماطم، الذرة والفلفل الأخضر.

من ناحية أخرى، يسـاعد التأمل لمدة عشرين دقيقـة في الحفاظ على عقل هادئ وسليم، ويشعر الإنسان بالتجدد والانتعاش.

عليك أولاً أن تقرر وضـعية الجلوس، حـين تجلس، تنفس عميـقًا وأرخ كتـفيك وأسندهما إلى الكرسي أو الوسادة، أغمض عينيك وتهيأ للتأمل، إليك بعض التقنيات:

---

(١) الأونص (أونصة) = ٢٨ جرام.

١ ـ تصور دائرة من الضوء، ركز إليها انتباهك، ستلاحظ أنك حين تفعل ذلك، ستتبادر إلى ذهنك أفكار أخرى، حاول طردها من فكرك وركز على الدائرة.

٢ ـ كرر نغمًا في فكرك، فتكرار هذا النغم فكريًا سيطرد أي أفكار قد تشتتك.

٣ ـ كرر جملة في فكرك، احرص على أن تكون جملة إيجابية تبعث على التفاؤل، يساعدك تكرار الجملة فكريًا في صفاء ذهنك.

**العلاجات المساعدة بعد النظام:**

حين تقوم بتنفيذ نظام التنظيف الذاتي، ستشعر بأنك إنسان جديد، إلا أنك أيضًا ستشعر بالبرد والتعب أكثر من المعتاد، لكن هذه المؤشرات سليمة وتدل على أن جسمك يقوم بما عليه فعله، لا تحاول تناول أي دواء لإزالة هذه الأعراض، بل هون عليك وانتظر حتى تزول الأعراض تلقائيًا، سيساعدك شرب الكثير من الماء في طرد السموم من خلال الكلى.

وهنا بعض العلاجات الطبيعية في حال ظهرت لديك آثار جانبية نتيجة النظام الذي اعتمدته، الضغط الإبري: يساعد الضغط الإبري في القضاء على الغثيان وأوجاع الرأس.

**الغثيان:** افتح راحة يدك إلى الأعلى وعلى بعد مسافة إصبعين بدءًا من الرسغ، اضغط لمدة تتراوح بين ثلاثين ثانية ودقيقة بين وتري العضل، كرر هذا التمرين عند الحاجة.

**أوجاع الرأس:** إضغط برفق على المسافة الكائنة بين الإبهام والسبابة حتى تشعر بنقطة حساسة، إضغط على هذه النقطة برفق بمدة تتراوح من ٣٠ إلى ٦٠ ثانية.

**العلاج بالماء:**

تشكل بشرتك إحدى الطرق الرئيسية في إزالة الفضلات، إذ يحمل الدم البقايا إلى سطح الجلد حيث تقذفها المسامات، لذلك، قد يعيق الجلد الميت والمسامات

المنسدة هذه العملية، من أجل أفضل النتائج، افرك جلدك يوميًا قبل استحمامك بملح إبسوم (Epsom) فرك الجلد: استعمل فرشاة ناعمة ولتكن بشرتك جافة، وأفرك بها جلدك بحركات مائلة صوب القلب، افرك رجلك من الخلف ومن الأمام واصعد إلى الفخذين، كرر ذلك مع رجلك الأخرى، افرك كافة أجزاء جسمك باستثناء الرقبة والوجه، واظب على الفرك حتى يتورد جلدك ويصبح ساخنًا، تجنب فرك الأجزاء الملتهبة أو الحساسة في جسمك، بعد ذلك، اغسل الفرشاة جيدًا بالصابون والماء.

***حمام الملح الخاص بإبسوم (Epsom):***

يزيل هذا الحمام البقايا من خلال الجلد، أضف ٢٢٥غ من أملاح (Epsom) و١١٠غ من ملح البحر إلى مغطس ساخن، ابق في المغطس لمدة تتراوح بين عشر وعشرين دقيقة، جفف جسمك واخلد فورًا إلى فراش دافئ، قد تتعرق كثيرًا خلال الليل لذلك ضع قرب سريرك كوبًا من الماء، استخدم مرطبًا جيدًا في الصباح وادهن به جسمك.

**مغطس الشوفان:** الجأ إلى هذا المغطس إذا ما سبب لك نظام التنظيف الذاتي حساسية أو إذا كنت تعاني من الأكزيما أو الشري (طفح جلدي).

ضع الشوفان في كيس من النسيج وضعه في الماء الساخن أو استعمله كإسفنجة، ابق في المغطس لمدة عشرين دقيقة، جفف جسمك ولكن برفق ولا تفركه.

***العلاج بالنوم:***

أخيرًا إذا كنت تشعر بالإرهاق: أخلد إلى النوم، مارس بعض التمارين الاسترخائية كاليوجا.

## التصلب المتعدد أو المجموعي

### Multiple Sclerosis

ويدعى أيضًا التصلب اللويحي، وهو يصيب شـخصًا من كل ألفين، لذلك فهو يعد بعد السكتة الدماغية من أكثر الأمراض العـصبية حدوثًا، يحيط بالألياف العصبية الموجودة في الدماغ مادة عازلـة تسمى «النخاعين»، وفي هذا المرض تُصاب تلك المادة بالتلف، مما يؤدي إلى تبعثر وضياع قسم كبير من السيالة العصبية الكهربية، يُعتقد أن سبـب المرض هو حمـة راشحـة (فيـروس) تُحدث خللاً في جـهاز الجـسم المناعي، وتحرِّضه على تشكيل أجـسام مضادة يهاجم بهـا مادة النخاعين هذه، يأتي المرض في الشباب على شكل هجـمات، تفصل بين الواحدة والأخرى شـهور أو سنوات، وقد تتراجع أعـراض الهجمة كليًـا أو جزئيًا، أمـا في المرضى الأكبر سنًا، فيـأخذ المرض شكلاً مزمنًا فهو يترقى باستمرار بدون فترات هجوم.

ولا يوجد قاعدة لتسلسل العجز العـصبي الذي يسببه المرض، إذ تختلف المناطق التي يتظاهر فيـها هذا العجز من مريض لآخـر، ومن نوبة لأخرى، هذا مع العلم أن الهجمة الأولى غـالبًا ما تصيب الوجه، في أحد جـانبيه، مع نقص في الرؤية بالعين الموافقة، يتطور خلال ساعات أو أيام إلى عمى كلي، إلا أنه غالبًا ما يتراجع، ويُعلَّل ذلك بإصابة مادة النخاعين المحيطة بالعصب البصري.

وغالبًا ما تصيب الهجمة الأولى، إضافة لذلك، عصب التوازن، فيشكو المريض من دوار.

وفي حالة إصـابة المخيخ، يفـقد المريض قدرته على تنـسيق الحركـات، وتُصاب الأطراف في مراحل متقـدمة من المرض، فتصاب بعض العضـلات بالشلل، وبعضها بالتشنُّج، وتصبح مشية المريض تشنجية، وغير متناسقة، كما تحدث اضطرابات حسية

مختلفة، وفي المراحل النهـائية للمرض يحدث ضمور للدماغ ينتـهي بعته عقلي، ولا يوجد لدى الطب الحديث علاج شـاف للمرض اللهم إلا تجريب الكورتيزون والأدوية المثبطة للمناعة، ولا يبقى على قيد الحياة بعد مرور ٢٥ سنة على الهجمة الأولى أكثر من ٦٪ من المرضى.

***الأسباب الطبيعية للمرض من وجهة نظر الماكروبيوتك:***

كما هو معلوم.. تنقسم الأسباب إلى أنثوية (ين)، وذكرية (يانج).

( أ ) **الأسباب الأنثوية:** تنتج عن الإفراط في السكر والفواكه وعـصير الفواكه، وفيتامين C، والكيماويات (الأدوية)، والمشروبات الباردة، والمواد الأخرى شديدة الأنثوية، ممـا يؤدي إلى انفتاح الـقنوات الحيوية لـلطاقة وارتخائـها، وهذا يؤدي بدوره إلى اضطراب في عمـل القوى السمـاوية والأرضية، ومـعظم الحالات تقع تحت هذا السبب.

(ب) **الأسباب الذكرية:** تحدث بسبب الإسراف في الأغذية الحيوانية، مثل الدجاج والبيض واللحوم والألبان والدهون الحيوانـية المشبَّعة، وهذا يؤدي إلى إغلاق القنوات الحيوية بترسبات صلبة، مما يؤدي إلى اضطراب مسار الطاقة خلالها.

وفي كلا الحـالتين يقل تتابع الطاقـة للذراعين والساقين وبقـية أعضـاء الجسم، فينتج الشلل.

ونستطيع تحديد سبب التصلب المجموعي، وهل هو نتيجة الإسراف في الأطعمة الذكرية أو الأنثوية؟

بالضغط على نقطة مركز القلب في منتصف راحة اليد، وكذلك النقطة الحلزونية بمنتصف الرأس، فإذا كانت هذه النقاط صلبة بطريقة غـير معتادة، فإن سبب التصلب المجموعي هو الأطعـمة شديدة الذكرية (يانج)، أما إذا كانت رخـوة أو ناعمة، يكون

السبب الأطعمة الأنثوية (ين)، ومن ثم فإن السبب الرئيس للتصلب المتعدد، كما يقول الماكروبيوتك، هو الطعام غير الصحي.

***ولكن هناك عوامل أخرى تساعد على ظهوره وهي:***

١ ـ الإجهاض في المرأة.

٢ ـ استئصال الزائدة الدودية.

٣ ـ استئصال المبيض.

٤ ـ استئصال اللوزتين أو الغدانيات (اللحمية).

٥ ـ الحمامات الساخنة الطويلة.

٦ ـ فقدان الارتباط بالطبيعة كما هو حادث مع إنسان العصر الحديث.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

وطريقة الماكروبيوتك لعلاج هذا المرض تتمثل في إعادة الحيوية لشحنات الطاقة، بإذابة هذا الركود على طول القناة الحياتية، ويشمل العلاج ثلاث مسارات:

١ ـ ضبط الغذاء.

٢ ـ تعديل أسلوب الحياة.

٣ ـ العلاجات الخارجية لبعض الحالات.

☑ ***الاقتراحات الغذائية لمرضى التصلب المجموعي:***

في حالات التصلب المجموعي الأنثوي يجب أن يبدأ الشخص في اتباع طريقة الأكل النموذجية بالماكروبيوتك مع عمل التعديلات التالية:

١ ـ نوعية الخضراوات يجب أن تميل للذكرية.

٢ ـ الحبوب الكاملة يجب أن تمثل من ٦٠-٧٠٪ من الطعام اليومي، ويجب أن تؤكل كاملة مثل الأرز البني والدخن والكاشا بعيدًا عن أكلها كطحين، وبالنسبة للطحين يؤكل معكرونة القمح الأسود بشكل عرضي ويتجنب الخبز المخمر كلية.

٣ ـ خليط الملح والسمسم جوماشيو يجب أن يكون أكثر ذكرية بنسبة ١٠ إلى ١ إذا كان المريض يستطيع تحمل ذلك، وممكن تقليل النسبة لتصبح ٩ إلى ١ أو ٨ إلى ١.

٤ ـ حساء الميسو والتماري يجب أن يكون أغلظ من المعتاد، وإذا شعر المريض بالعطش يقلل كمية هذه التوابل.

٥ ـ الزيوت يستخدم منها كميات ضئيلة وللطهي فقط.

٦ ـ الخضراوات نصفها جذرية ونصفها ورقية خضراء.

٧ ـ السلطة النيئة يجب تجنبها، ولو اشتاق إليها المريض تسخن لدقيقة أو دقيقتين قبل أكلها.

٨ ـ البقوليات والأعشاب البحرية يجب أن تؤكل يوميًا ولا تزيد نسبة البقوليات عن ١٠٪.

٩ ـ الفاكهة وحلوى الفاكهة يجب تجنبها تمامًا.

١٠ ـ الطعام الحيواني يجب تجنبه، وإذا شعر المريض برغبة ملحة له، فمن الممكن أن تستخدم أطباق بروتين نباتي، فإذا لم يرض عن ذلك، يمكن أن يأكل المريض بشكل استثنائي كمية صغيرة من السمك المجفف.

١١ ـ الشاي ومشروبات الأعشاب الصحية، يمكن أن تستخدم عند شعور المريض بالعطش.

☑ **تعديل أسلوب الحياة كما يلي:**

١ ـ تجنب الحمامات الساخنة الطويلة، وحمامات السباحة المحتوية على الكلور والبحيرات إلا لعدة دقائق، وذلك لتجنب فقد المعادن من الجسم، أما البحار والمحيطات فليس هناك مشكلة في الاستحمام فيها.

٢ ـ يجب عدم استخدام الملابس الصناعية وبخاصة الداخلية.

٣ ـ لا ينبغي استخدام الشعر المستعار.

٤ ـ ينبغي عدم ارتداء الأحذية والجوارب داخل المنـزل، وينصح بالسير عاري القدمين على التربة والحشائش.

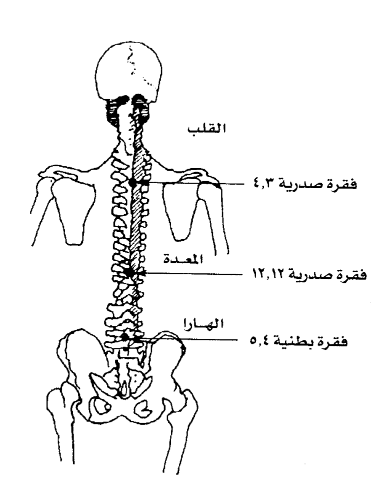
***العلاجات الخارجية:***

الغرض منها المساعدة في فتح مسارات الطاقة، وتنبيه الشحن على طول القنوات.

***أ ـ علاج الظهر:***

إذا كانت الساقان متأثرتين، فإن الانسداد يكون حول منطقة الأمعاء، وإذا كانت الذراعان متأثرتين فإن الانسداد يكون حول القلب والحنجرة، ونستطيع استخدام الحرارة لعلاج هذه الانسداد، وذلك باستخدام الأماكن الرئيسة الثلاثة المقابلة للقلب والمعدة والأمعاء على العمود الفقري.

وحين يضغط بالإبهام بين فقرات العمود الفقري، مقابل هذه الأماكن فإن مريض التصلب المجموعي يشعر بألم.




**المناطق الثلاث الكبرى على العمود الفقري، والتي تقابل الشكرات الثلاث الكبرى، وهذه النقاط تقع بين فقرات العمود الفقري.**

ويستخدم لهذا النوع من العلاج الموكسا، لتنشيط الحرارة في هذه النقاط، وتوضع في منطقة حدوث الألم بالطريقة الموصوفة بفصل طرق التشخيص، ويمكن علاج نقاط أخرى غير هذه النقاط بالعمود الفقري، وكلها تقع على مسارات الأوعية الدموية، والتي تسير مع العمود الفقري، وهذه النقاط يمكن تحديدها بالضغط على العمود الفقري بإصبع الإبهام بين الفقرات، وتستخدم الموكسا للمنطقة التي يشعر فيها بالألم، وبعد علاج هذه المناطق المعينة، يمكن استخدام الموكسا على طول العمود الفقري.

وللتصلب المجموعي الأنثوي تمسك الموكسا حوالي ربع بوصة من العمود الفقري، ويبدأ من أعلى ويتحرك ببطء لأسفل تجاه القاعدة.

أما في التصلب المجموعي الذكري فيبدأ من أسفل ويتحرك لأعلى، أما إذا كنت لا تدري هل التصلب المجموعي من النوع الذكري أو الأنثوي فابدأ من أسفل وتحرك لأعلى.

وزواليات المثانة تجري أسفل الظهر على جانبي العمود الفقري، وهناك عدة نقاط على طول مسار هذا الزوالي، لها تأثير فعال في علاج التصلب المجموعي، ويمكن استخدام الموكسا في نقاط المثانة ٣٤-٤١ والتي تقع أسفل الظهر أو نقاط ٣٥، ٤٠، ٦٠ والتي تقع في الساقين من الخلف، ويجب أن يستخدم هذا العلاج حوالي مرة واحدة أسبوعيًا.

ويمكن أن يأخذ العلاج من ١٥-٢٠ دقيقة لعلاج كل هذه النقاط، وفي بعض الحالات يستطيع المريض الوقوف بعد جلسة علاج واحدة.

أما إذا كان ذلك غير مصحوب بغذاء جيد، فإن قنوات الطاقة ستغلق سريعًا وتسوء حالة المريض مجددًا.



ويمكن علاج العمود الفـقري أيضًا بمناشف الزنجبيل الساخنة، حـيث يحضر ماء الزنجبيل السـاخن بنفس طريقة كمادات الزنجبـيل، وبدلاً من استخدام المنشفـة لمساحة واحدة فقط، فإننا ندعك العمود الفقري جيدًا إلى أن يحمر الجلد تمامًا.

**٢ ـ علاج القـدم واليـد:**

يجب أن يضع مريض التصلب المجموعي قدمه كل ليلة في ماء ساخن، ويدعكه بمنشفة، مع التركيز بشكل خاص على أصابع القدم، وهذا التدليك ينبه الزواليات التي تبدأ وتنـتهي في أصابع الـقدم، ويجب القيـام بذلك عدة مـرات يوميًـا، ويستـخدم الزنجبيل المبشور لتدليك نقاط القلب مـن القدم واليدين (منتصف راحة اليد ومنتصف باطن القدم) وهذا سوف يساعد في تنبيه مسارات الطاقة.

**٣ ـ الترتيـل:**

تؤثر ذبذبات الترتيل على قنوات الطاقة، وتسـاعد في إذابة التصلب، ولذا يجب أن تؤدى كل يوم، يجلس المريض في وضع مستقيم ويتنفس بعمق وبعد دقيقة أو أكثر يبدأ في ترتيل صوت أوم أو سو Aum, Su ويكررها باستمرار.

وحين يصاحب ذلك بالغذاء الجيد، فإن المريض يشفى بإذن الله تعالى في غضون ثلاثة إلى أربعة أشهر وبالأكثر خلال ستة أشهر.

وهذا الأسلوب لا خطورة فيه، ولا أعراض جانبـية له، وطريقة مؤكدة وموثوقة لحل هذه المعضلة.

## الثآليـل (السنط) Warts

الثآليـل تحصل عادة من جـراء عدوى فـيروسيـة تكون على هيئـة أورام حمـيدة بالجلد، أو أكياس دهنيـة نتيجة إفرازات الجلد الدهنيـة، وكثيرًا ما تخـتفي لتظهر من جديد ومن تلقاء نفـسها، لذلك يُعتقد أنهـا قد تحدث لأسباب نفسـية، وما عدا ذلك فإن الوصفات التالية لها مفعـول جيد للتخلص من هذه الأورام الحميدة حتى لا تشوه منظر الجلد الجميل.

**العـلاج:**

١ - **ربط الثـآليل:** هذه الوصفـة يُنصح باستـعمالـها فقط إذا كـانت الثآليل غـير منبسطة، وتُستعمل كالتالي:

- يؤخذ خيط على طيتين، ثم يُربط على الثألول، ويُشد الربط بحزم جيدًا.
- ينبغي أن يكون الخيط ملامسًا للجلد (أي ربـطته في نهاية الثألول) مع ملاحظة عدم جرح الثألول.
- يبقى الخيط مشدودًا على الثألول حتى يسقط لوحده، وهذا لا يستغرق أكثر من عدة أيام.

٢ - **ثوم:** يؤخـذ فص ثوم، ويُقسم إلى قـسمين ثم يُدلك به الثـألول، يتـرك ماء الثوم على الثألول حتى ينشف ويزول مع الوقت.

٣ - **لصقة القلقاس:** تسبقها كمادة الزنجبيل؛ كـمادة الزنجبيل المعروفة بفائدتها في تنشيط الدم ودورة السوائل بالجـسم وتذيب الركود، أما لزقة القلقاس فلإنهـا تفيد في سحب الصديد والدم الراكد من الأورام والبثور والطفح الجلدي المشابه.

ولعمل كمادة الزنجبيل: (انظر علاج الإسهال).
ولعمل لصقة القلقاس: (انظر علاج التهاب الأصابع).

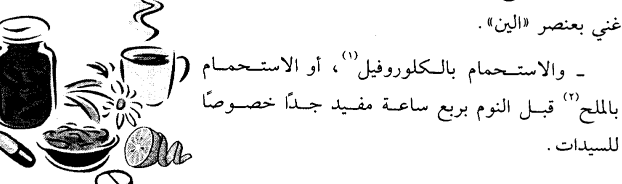
٤ - **آزريون الحـدائق Calendula Officinalis:** تُدعك الثـآليل يوميًـا بعصـير نبـتة آزريون الحدائق، وتترك عليها لتنشف لوحدها وتزول مع الوقت.

## احمرار الجلد

احمـرار الجلد غير الحاد، والذي يكون علـى مكان صغير من بشـرة الخدين أو على الأنف أو الجبـهة أو الذقن، مع توسع في الأوعـية الدموية (احـمرار الأوردة) والتي غالـبًا ما تحـدث في سن متـأخرة، وكـثيرًا مـا تكون أسبـابها أمـراض المعدة والأمعاء، والإمساك أو بتأثير الحـرارة، وكي لا تتضاعف هذه الحُمرة يُنصح بتجنب الحمامات الشـمسية، أو حمامات البخـار والأمور التي تنشط الدورة الدموية بصورة كبيرة مثل الكحول.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

لشفاء هذه الحالة بسرعة يجب التقيد بالنظام النموذجي للماكروبيوتك في التغذية (انظر تغذية) مع الامتنـاع عن تناول كل طعام أو شراب غني بعنصر «الين».



ـ والاستـحمام بالـكلوروفيل[1]، أو الاستـحمـام بالملح[2] قبـل النوم بربع ساعـة مفـيد جـدًا خصـوصًا للسيدات.

---

(١) **الاستحمام بالكلوروفيل:** تُغلى ورقتان أو ثلاث أوراق من ورق الفـجل الجاف الأبيض الياباني في أربعـة لترات من الماء مع مـلء قبـضة من الملـح، ويتم القعـود في حـوض مليء بما يكفي من الماء الساخن، يُضاف الخليط المذكور على فترات لتبقى الميـاه ساخنة، يتم الاستحمام قبل حوالي ١٥ إلى ٢٠ دقيقة من النوم، ويتم تـناول فنجان من شراب شوبان (Sho-Ban) فوراً بعد الاستـحمام، وهو شاي البـانشا الأخضـر الخشن بصلصة الصـويا، ويُعمل بملئ حوالي عُـشر (١/١٠) فنجان من هذا الشاي بصلصة الصويا، ثم يضاف الشاي السـاخن، أو تُغلى ملعقة مائدة ممتلئة في ٢٤ أونس (٨٧٢ جرام) ماء لمدة عشر دقائق، ويوجد هذا الشاي جاهزًا لدى محلات الماكروبيوتك.

(٢) **الاستحمام بالملح:** مثل الحمَّام السابق ولكن يُستعمل فيه الملح بديلاً عن ورق الفجل.

# التهاب الجيوب الأنفية

## Sinusitis

لالتهاب الجيوب الأنفية أعراض كـثيرة، وتختلف هذه الأعراض باختلاف الجيب المصاب، أما الأعـراض الموضعية فـتظهر على شكل انسداد بإحدى فـتحتي الأنف أو كليهما، مع إفراز صديدي ممخط يظهر في إحدى فتحتي الأنف أو خلف اللهاة، وفي الحالات الشديدة يكون هذا الإفـراز صديديًا ذا رائحة كريهة يلاحظهـا المريض نفسه، والقريبـون منه، ويعرف هذا التـفاعل بالحسـاسية أو حـمى الفشن (Hay Fever) مع حدوث آلام بالخد أو فـوق الحاجب، أو بين مقلتي العينين أو خلفهمـا، أو في مؤخر الرأس حسب الجيب المصاب، ويُصاحب ذلك ضعف في حاستي الشم والسمع.

وهناك أعراض عامة تصحب عادة الحـالات الشديدة، حيث ترتفع درجة الحرارة إلى ٣٨° أو ٤٠°م، أما في الحالات المزمـنة فالأعراض العامة تكون عـادة بسيطة ولا تتعدى الضعف العام وعدم المقدرة على العمل والخمول والكسل.

### التشخيص والعلاج:

☑ يتم تشخيص اضطرابات الجيوب الأنفية بالضغط على أماكنها، وإذا حدث ألم فإن ذلك يدل على تجمع المخاط داخلها بكثرة.

ويمكن استـخدام Moxa Drops (نقط الموكسـا) مرة أو مرتين يوميًـا، لعدة أيام لإذابة ونفث المخاط المتراكم، وللمساعدة في عـلاج هذه الحالة وتجنب أسبابها أيضًا، تستخدم كمادات الماء الساخن، أو الزنجـبيل الساخن إلى أن يحمر الجلد، ويتبع ذلك مباشرة بوضع لصقات اللوتس والتي يمكن عملها كالتـالي:

تُبشـر جذور اللوتس (النيـلوفر) (Lotus) الطازجـة دون تقشيـرها ـ وهي متوفرة في متاجر الأغذية الطبيعـية ـ ويضاف إليها زنجبيل مبشور ٥٪، وإذا كان الخليط مائيًا أكثـر من اللازم، يُضاف إليه (١٠-١٥٪) طحين أبيض، ثم يُخلط الجميع جيدًا، ويوضع على الجلد بسمك ثلثي بوصـة تقريبًا على منطقة الجيوب الأنفيـة وبخاصة الجبـهة وحول الأنف، ثم تُلف حولـه برباط قطني لتثبيـته في مكانه،، ويتم ذلك قـبل النوم ليلاً، ويُغـسل صبيـحة اليوم التـالي، تكرر هذه العملية عدة ليالي متـوالية، وبذلك يتخلص المريض من المخاط المتراكم لسنوات حتى وإن كان في صـورة حصوات متكلسـة والتي يتم التخلص منهـا غالبًا عن طريق العطس.

☑ وفي حـالة وجـود سيـلان من الأنف سـببـه التـهاب فـي الغشـاء المخاطي، يكون علاجه النظام الغذائي رقم (٧) ـ سبق وصفه ـ، والشراب أقل مـا يمكن، والامـتناع عن الأغـذية التي تسـبب الحـساسـيـة، وتجنب الأطعمة النشـوية والمقلية، وينصح بالحساء غـير المكثف، والدخن Milet، والكرفس Celery، والشمرة Fennel ، لأنها تساعـد على تلطيف إلتهاب الغشاء المخاطي Catarrh.



## الجــروح Wounds

الجرح هو حدوث قطع بالجلد وأنسجة أخرى، وعادة ما يكون مصحوبًا بنزيف.

***أنـواع الجـروح:***

**١ ـ جرح قطعي:** يحدث من الآلات الحادة مثل الزجاج والسكين وأمواس الحلاقة، وعادة يصحبه نزيف حاد.

**٢ ـ جرح تهتكي:** يحدث هذا الجرح من بعض الآلات (في المصانع)، أو الارتطام بالأسلاك الشـائكة، أو مخلب حيـوان حيث يكون القطع غيـر مستـو، وعادة يكون النزيف ضعيفًا.

**٣ ـ وجرح نافذ:** يحـدث بالآلات المدببة، أو نتـيجـة الطعن بسكين أو آلة حـادة طويلة، وهو أخطر أنواع الجروح إذ لا يمكن معرفة مدى دخول الآلة، ومدى الإصابة في الداخل، وفي حالات الجرح التهتكي والجـرح النافذ يُغطى الجرح، ويُنقل المصاب للمستشفى فورًا.

وفي حالة الجـرح القطعي: يجب إيقاف النزيف أولاً بالضـغط برفق على الجرح بقطعة من القطن أو الشاش الطبي، وإذا كان النزيف حادًا، يمكن استعمال رباط شاش (أو حزام) لربط الجزء المصاب (الذراع مثلاً) أعلى مستوى الجرح للمساعدة على وقف النزيف، وإذا لم يتوقف النزيف استشر الطبيب فورًا.

اغـسل الجـرح بمحلـول ملح مـعـقم أو بالماء المغلي والـصـابون، لإزالة الأتربة والأجسام الغريبـة، ثم تطهير الجرح بمحلول السافلون ويجب أولاً غـسل اليدين جيدًا بالماء والصابون.

☑ تأتي النظافة في الدرجة الأولى من الأهمية لمنع الالتـهابات ولمساعدة الجروح على الشفاء.

☑ لا تضع مطلقًا أوساخ الحيوانات أو الأوحال أو البيض أو اللبن على الجرح إذ قد تتسبب بالتهابات خطرة كالكزاز (التيتانوس).

☑ لا تضع الكحول (اسبرتو) أو اليود.. على الجرح مباشرة، لأنك إن فعلت ذلك قد تتسبب بتلف اللحم وتبطئ في شفاء الجرح، استعمل الماء والصابون.

☑ إذا وُجد في الجرح جسم غريب كبير ومدفون بعمق، لا تحاول إخراجه أو نزعه بالقوة فقد يؤدي ذلك إلى نزيف أو زيادة تهتك الأنسجة حول الجرح، اطلب المساعدة الطبية.

☑ عند كسر الجسم الغريب أثناء الإصابة، يجب الاحتفاظ بالجزء المكسور لمعرفة حجم الجزء الموجود بجسم المصاب واطلب المساعدة الطبية.

☑ إذا كان الجرح كبيرًا في الطول يخاط بواسطة الطبيب.

☑ احقن المصاب بمصل التيتانوس.

### علاج الجروح:

يتبع النظام الغذائي رقم (٧) ويجري الإقلال قدر الإمكان من شرب الماء لبضعة أيام، ولتقوية الدم والسيطرة على نزيف الجرح سريعًا يتم تناول كمية صغيرة من خليط الملح والسمسم (جوماشيو)، أو أكل قطعة من الأوموبوشي[١] كل ١٠ دقائق لمدة ساعة ونصف فهو مفيد للغاية.

---

(١) برقوق اليوميبوشي: عبارة عن برقوق ياباني مملح ومحفوظ لمدة لا تقل عن ثلاث سنوات، وهو «يانج» للغاية، وفي اليابان تقوم جميع العائلات المتمسكة بالتقاليد بإعداده سنويًا.

## وصفات طبيعية للجروح البسيطة

**لسان الحمل السناني:** تؤخذ بعض أوراق نبتة لسان الحمل السناني وتُغمس في ماء حار، أخرج الأوراق وضعها على الجرح، فهذه الأوراق توقف نزيف الدم بسرعة، ويجب تغيير هذه الأوراق بانتظام.

**كمادة كنبات الحقول:** يؤخذ ١٠٠جم من عشبة كنبات الحقول (ذنب الخيل)، وتُغمر بنصف لتر ماء بارد، تُغطى وتوضع على نار هادئة لمدة (١٠) دقيقة، عندما يبرد هذا المغلي، يُغسل به الجرح، ثم يُستعمل بشكل كمادة (وذلك بغمس قطعة من الشاش في المنقوع ووضعها على الجرح).

**مريمية:** يؤخذ (٥٠) جرامًا من أوراق المريمية، وتُغمر في نصف لتر ماء بارد، تُغطى وتوضع على نار هادئة لمدة (١٥) دقيقة، تصفى وتُترك حتى تبرد، وتستعمل لغسل الجرح أو على شكل كمادة.

***أما الجروح التي تشفى ببطء فيمكن استعمال الوصفات التالية:***

***دائم الخضرة (دنكا . قضاب صغير) Vinca Major:*** يؤخذ ٤٠-٥٠جم من أوراق عشبة دائم الخضرة، وتُغمر في نصف لتر ماء بارد، توضع على نار هادئة لمدة (١٥) دقيقة، تترك لتنقع مثل هذه المدة، ثم تصفى وتستعمل لغسيل الجروح أو على شكل كمادة.

***عرعر Juniperus Communis:*** يؤخذ ٥٠-١٠٠جم من أغصان شجرة العرعر الجافة، ثم تُغمر ويواصل الغلي لمدة (٢٠-٣٠) دقيقة، تترك لتنقع لمدة (١٥) دقيقة ثم تصفى وتستعمل على شكل كمادة.

***كيس الراعي Capsella Bursa-Pastoris:*** يؤخذ ٢٥ جرامًا من عشبة كيس الراعي، وتُغمر في نصف لتر ماء بارد، تُترك لتنقع لمدة ساعة، توضع على النار حتى الغليان، ترفع عن النار، وتُترك لتُنقع لمدة (١٥) دقيقة، ثم يُصفى المغلي، ويُستعمل لغسيل الجرح أو على شكل كمادة.

***الجروح الملتهبة: كيفية معرفتها:*** يكون الجرح ملتهبًا إذا:

- احمر لونه وانتفخ وأصبح ساخنًا ومؤلمًا.
- امتلأ قيحًا.
- ساءت رائحته.
- يكون الالتهاب قد انتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم في حالة:
- ارتفاع الحرارة.
- ظهور خط أحمر فوق الجرح.
- انتفاخ الغدد اللمفاوية، والغدد اللمفـاوية هي مصائد صغيرة للجراثيم والتي تشكل تدرنات صغيرة تحت الجلد لدى إصابتها بها.

***معالجة الجرح الملتهب:***

- ضع كمادات ساخنة فوق الجرح لمدة عشـرين دقيقة وكرر ذلك أربع مرات كل يوم، وضع اليد أو القدم المصابة في دلو مليء بالماء الساخن والصابون.
- أبقِ العضو الملتهب مرتاحًا ومرتفعًا (أعلى من مستوى القلب).
- يُغطى الجرح بشاش معقم.
- يُعطى المصاب مضادًا حيويًا مناسبًا، وفي كل الأحوال يُفضل استشارة الطبيب.

**تحذيــر: إن كان للجرح رائحة كريهة أو كان ينزل سائلاً بنياً أو رمادي اللون أو اسودّ الجلد المحيط بالجرح مكوناً نفطات (تجمع ماء بين الجلد واللحم) فقد يكون ذلك دليل الغرغرينة، سارع إلى طلب المساعدة الطبية.**

**وصفات طبيعية للجروح الملتهبة:**

**لبخة بذر الكتان:**

يؤخذ قـليل من بذر الكتان ويُطحن، يُضـاف له قليل من الماء الساخـن ويُحرك معه، يوضع دافئًا على الجرح بشكل لبخة، ويُغير عدة مرات في اليوم.

**تـين** *Ficus Canico:*

تعالج الجـروح والقروح المنتنة بتـضميـدها بثمار التين المجـففة والمغلـية بالحليب العادي، ولهـذا الغرض، تشق بعض الثمار الجـافة بحيث يُفتح داخلهـا تمامًا، وتغلى لمدة بضع دقائق بالحليب العـادي، وبعد أن تبرد قليلاً يُغطى بهـا الجرح بحيث يكون سطحها الداخلي (المبرغل) فوق الجرح مباشرة، وتثبت فوقه بالقطن والرباط، ويُجدد الضماد (٣-٤) مرات في اليوم، إلى أن يزول الإنتنان تمامًا بعد (٣-٤) أيام.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

كمادة الزنجـبيل تتبعها لزقـة القلقاس، لزقة التوفو أو لزقـة الكلوروفيل (انظر ما سبق).



## حـروق الجـلـد

الحروق هي الإصابات التي تنشأ من تعـرُّض الجلد لمؤثر خارجي شديد الحرارة أو لمواد كيماوية كاوية أو اللهب المباشر.

***درجات الحروق:***

☑ **حروق الدرجة الأولى:** تؤدي إلى احمرار الجلد، وورم خفيف مع شعور بالألم.

☑ **حروق من الدرجة الثانية:** تؤدي إلى ظهور فقاقيع مع ورم ظاهر، وشعور بألم شديد مع احمرار خفيف.

☑ **حروق من الدرجة الثالثة:** وفيهـا يفقد الشخص المصـاب الإحساس بالألم في المنطقة المحترقة نتيجة تلف الأعصاب الحسِّية، وقد يبدو منظر الجلد محروقًا متفحمًا.

***أسباب الحـروق:***

- الحرارة الجافة مثل اللهب.
- الحرارة الرطبة مثل السوائل الساخنة.
- الصعق الكهربائي.
- الأشعة العميقة.
- المواد الكيماوية الحارقة مثل الأحماض والقلويات.

***إسعاف الحروق:***

يهدف إسعاف الحروق إلى: تخفيف الألم ـ منع التلوث ـ علاج الصدمة.

***تعليمات هامة:***

١ ـ لا تنزع أي شيء ملتصق بالجزء المحترق.

٢ ـ لا تضع أي زيوت أو مراهم على الجزء المحترق.

٣ ـ لا تضع قطنًا طبيًا فوق الحرق مباشرة.

٤ ـ لا تضع مشمعًا لاصقًا لربط الغيار فوق الجزء المحترق.

٥ ـ لا تقم بفقع الفقاقيع الناتجة عن الحرق.

***علامات تدل على خطورة الحرق:***

١ ـ زيادة مساحة الجزء المحترق عن ٢٠% من مساحة الجسم بالنسبة للبالغين، و١٠% بالنسبة للأطفال.

٢ ـ احتراق الوجه أو اليدين أو الصدر.

٣ ـ حدوث تدهور في درجة وعي المصاب.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

١ ـ يتبع النظام الغذائي النموذجي للماكروبيوتك (انظر تغذية).

٢ ـ الإقلال قدر الإمكان من شرب الماء لبضعة أيام.

٣ ـ يوضع زيت السمسم على المكان المحروق.

٤ ـ تناول اليوميبوشي مرة أو مرتين في اليوم مفيد للغاية.

## العجز الجنسي (العنّة)
## Impotence

العجز الجنسي هو عدم المقدرة على حدوث الانتصاب أو ضعفه، أو عدم القدرة على الاستمرار فيه لفترة مناسبة، ويحدث الانتصاب نتيجة انقباض العضلات حول المثانة، وتحدث العنَّة عندما تصبح العضلات حول المثانة مرتخية ومتمددة، وتفقد قدرتها الطبيعية على التقلُّص.

إن الرغبة الجنسية المعتدلة والطبيعية هي علامة الصحة الجيدة، فمن الطبيعي أن يمارس الرجل والمرأة اللذان يتمتعان بصحة جيدة العلاقات الجنسية مرة في اليوم حتى

سن الستين على الأقل، والذين يتبعون النظام الغذائي ماكروبيوتك يستطيعون الاحتفاظ بقواهم الجنسية إلى ما بعد سن الستين.

فقد عُرف عن الياباني (رينيو) أنه رزق ولدًا قبل ثلاث سنوات من وفاته عن ٨٤ عامًا، وكان هذا الولد ابنه السابع والعشرين.

وفي اليابان تدل الإحصاءات على أن المعمرين هم الذين يتبعون نظام ماكروبيوتك الغذائي، بينما يموت الأطباء والذين يرتادون المطاعم الفخمة في سن مبكرة، ومن المستغرب حقًا أن الذين يحضرون الأطعمة الشهية والذين يعتنون بصحتنا يجهلون سر الحياة كما أنهم أعداء الحياة!

إن اشتهاء الطعام والقابلية الجنسية هما غريزتا الإنسان الرئيستان، فمن دون شهية للطعام لا يمكن أن يكون الإنسان سعيدًا، ومن دون القابلية الجنسية لا تبقى سلالة على وجه الأرض، وفي حالة التواصل يكون الرجل الصحيح الجسم فعالاً والمرأة غير فعَّالة لأن الرجل هو «اليانج» فعَّال جاذب نحو المركز وقوي، فإذا أفرط في «اليانج» أصبح عنيفًا قاسيًا وحشيًا، بينما المرأة هي «ين» غير فعَّالة طاردة من المركز وناعمة، فإذا تجاوزت الحدود في «الين» أصبحت ضعيفة سلبية غير اجتماعية تنفر من الرجل.

ولحسن الحظ أن الرجل والمرأة نقيضان، يكمل أحدهما الآخر، وهما مجبران أن يستفيدا من حالتهما الدائمة ويتمتعا بالحياة المليئة بالسعادة حين تقترن بالانسجام، فإذا تجرَّدت الحياة من الرغبة الجنسية أصبحت صحراء قاحلة!

ولسوء الحظ، هناك الكثيرون لا يرغبون بالجنس الآخر، نتيجة لسوء تغذية أمهاتهم أو لأنهم تناولوا غذاء ذا طبيعة «ين» كالسكر والأثمار والمشروبات الصناعية... إلخ، فالرجل يجب أن يكون «اليانج» فإذا تحول إلى «ين» أصبح تعسًا؛ وإذا تجاوز الحد في «اليانج» أصبح هدامًا ومات في سن مبكرة.

والنساء هن «ين» بطبيعتهن، فإذا تحولن إلى «اليانج» بسبب تناول الأطعمة الغنية بـ «اليانج» المشتق من الحيوان أصبحن شقيات، وأصبح بعضهن ينفرن من الرجل، ولا يحسسن برغبة أن يصبحن محبوبات من الرجال، وغالبًا ما يفضلن الرجال الضعفاء المخنثين الذين يحسنون الطاعة والخضوع، أو يتحولن إلى شاذات ويصبحن بالتالي نموذجًا للشقاء، لأنهن يخالفن مبدأ الحياة الأساسي، وإذا حدث أن تجاوزت المرأة الحد في كونها «ين» إلى درجة أن تهرب من العلاقة، فقد كتب عليها أن تظل شقية مدى الحياة.

والرجل المفرط في «الين» هو أشقى من الرجل المفرط في «اليانج»، كما أن المرأة المفرطة في «اليانج» هي أشقى من المرأة المفرطة في «الين»، وكلا النوعين لا يستطيع أن يؤسس منزلاً سعيدًا، غير أن الرجل المفرط في «الين» والمرأة المفرطة في «اليانج» يصبحان في حالة اجتماعهما أقل شقاء منهما في حالة انفصالهما.

إن معظم التعاسة في الحياة الشخصية والعائلية تنتج من صعوبات جنسية بما فيها العجز الجنسي، سيان في ذلك ضعف هذه القوى أو إفراطها في القوة.

وكثيرون من عظام الرجال، أمثال سقراط وكونفوشيوس وتولستوي، كانت نهايتهم محزنة لكون نسائهم كن مريضات، كثيرون من الرجال «ين» الضعفاء جنسيًا اكتسبوا شهرة لأن نساء «اليانج» ساعدنهم في الرقي إلى المعالي، أمثال: أناتول فرانس ومدام كايافيه، ونلسون وليدي هملتون.

فما سبب العجز الجنسي والبرودة في المرأة وضعف القابلية الجنسية عند الرجل؟ العامل الأساسي هو الهرمونات الجنسية، لكن الرجل والمرأة يجهلان أن بإمكانهما مراقبة الهرمونات لديهما من خلال غذائهما، أضف إلى ذلك أن كلاً منهما يختار شريكًا لحياته لا ينسجم معه، هذا فضلاً عن التباين في الإحساس والذوق والجاذب الجنسي، ولو عرفا المبدأ الكوني الواحد الذي هو «الين» و«اليانج» لأحسنا اختيار رفيق الدرب، حتى إذا فشلا تمكنا من إصلاح طبيعة الشريك بواسطة الماكروبيوتك.

إن تقاليد الدين الإسلامي وكذلك الفلسفة المشرقية التي هي أساس كل العلوم والتكنولوجيا، لا تسمح باجتماع الصبيان والبنات في الملعب نفسه أو في صالة الدرس نفسها، حين يتجاوزون السابعة من العمر، وهذه أفضل وسيلة لتطوير طبيعة «اليانج» في الصبي و«الين» في البنت، كذلك يتعلم جميع الأولاد مبدأ «الين» و«اليانج» منذ دخولهم المدارس الابتدائية، وهذه الفلسفة تعلم كيفية اختيار الشريك الأفضل حتى وإن كان هذا الشريك مولودًا في أبعد أطراف المعمورة، أي على مسافة ١٨٠ يومًا من البقعة التي يعيش فيها الشخص الآخر، ومن عائلة تختلف كل الاختلاف عن عائلته، هذه الفلسفة تساعد في تقوية الجاذب المتبادل بينهما[١].

وأخيرًا، هنالك آلاف المأكولات والمشروبات التي نستطيع بواسطتها أن نغيِّر طبيعتنا ورغبتنا الجنسية ونزعتنا الثقافية وتصرفاتنا، وبالتالي مصيرنا ومجتمعنا، كثير من الأطعمة مثير للرغبة، وغيرها لا يقوي ولا يضعف، وبعضها يؤثر وقتيًا أو نهائيًا، مثال على ذلك، نوع من الفطر الياباني (الشتاكي) (Shiitake)، نوع من اليقطين (Kampyo)، والكيوي.. مثل هذه الأطعمة تقتل القابلية الجنسية بسرعة مع أن جميعها من الخضر.

والسكر والحلويات والعصير والبوظة والمشروبات غير الروحية والفاكهة، وبصورة خاصة الفاكهة الوافدة من الأقطار الحارة، والبطاطا والباذنجان وفيتامين C، لها أيضًا المفعول نفسه، لذلك يفضل أن تحل الخضر محلها، وبعض السيدات يستعملن هذه المأكولات في مطابخهن حين يكون أزواجهن مندفعين إلى حدٍّ كبير، والأزواج الذين لا يعرفون قوانين «الين»، «اليانج» يقبلون على تناول هذه الأطعمة يوميًا فيتحولون إلى رجال لطيفي المعشر.

---

(١) إذا كان هذا الوصف لا ينطبق على الزوج أو الزوجة، فلا داعي للقلق، إن العيش حسب الطريقة الماكروبيوتيكية يمكنه أن يحول الشريك إلى شخص مثالي لك.

ولا أستطيع أن أطيل البحث والسرد والتفصيل في هذا الفصل خوفًا من أن يعمد بعض الناس إلى استعمال هذه المعلومات بطريقة سيئة، والأفضل أن أحولهم إلى نظام الماكروبيوتك الذي يطوِّر طبيعتنا ببطء ولكن باطراد.

الطعام مصدر حياتنا وبواسطته يمكن أن نتصرف.. ونستطيع أن نقتل أقوى الرجال إذا انصرفنا إلى تغذيته بعنصر «الين»، وأقل صعوبة من قتله تأثيرنا على رغبته.

المرأة «الباردة» والفاقدة الرغبة غالبًا ما تكون كثيرة الشكوك والأوهام، ميالة إلى توجيه الإهانات، وهذا يتحوَّل إلى مرض عقلي لا يُشفى بغير التقيد بالنظام الغذائي النموذجي بالمكروبيوتك تقيدًا كاملاً مدة أسابيع.

☑ **ملحوظة:**

تتحسن الحالة ويشفى المريض تمامًا من العجز الجنسي (العنة) باتباع طريقة الماكروبيوتك النموذجية في التغذية مع التركيز على الحبوب المدمجة مثل: القمح الكامل، والخضراوات الجذرية: مثل: الجزر والأرقطيون[1].

## الجــذام Leprosy

كان الجذام منتشرًا انتشارًا واسعًا في العالم خاصة في الدول الفقيرة، وفي الطبقات المطحونة من الدول الغنية، وتدل نصوص التوراة والإنجيل والقرآن على وجود ذلك المرض وانتشاره منذ القدم، وقد أدى ارتفاع مستوى المعيشة والرعاية الصحية إلى اختفاء الجذام من الدول المتقدمة، إلا أنه لا يزال يمثل مشكلة صحية في كثير من دول العالم النامي.

---

(١) **الأرقطيون** (رعي الحمام): نبات عشبي سائل. وهناك أيضًا مهيجات جنسبة وهي أعشاب طبيعية مثيرة للشبق مثل: الينسون والكزبرة، والبهارات مثل: القرنفل والزنجبيل والمريمية والقراص والجنسج (٢٤٠٠، ٢٥٠٠)، فيجا ١٠٠، وكذلك سياليس أقراص Sialis الخالي من مضاعفات الفياجرا وغيرها.

والجذام مرض مُعْدٍ تسببه ميكروبات عصوية، تسمى عصيَّات هانش نسبة إلى مكتشفها، أو عُصيَّات الجذام، وليست كل أنواع الجذام مُعدية، وتُعتبر الحالات التي يحتوي فيها جلد المريض أو إفرازاته المخاطية على كمية كبيرة من عُصيات الجذام، مصدرًا للعدوى، ويحتاج انتقال العدوى من المريض للسليم إلى مدة طويلة، يبقى فيها الشخص قريبًا من مصدر العدوى، وهناك من الأبحاث والملاحظات ما يدل على أن الأطفال هم الأكثر عُرْضة للإصابة بالعدوى، وإذا ظهر المرض في سنوات البلوغ، فيكون قد اكتُسِبَ أصلاً أثناء سنوات الطفولة ويبقى كامنًا حتى ظهوره بصورة واضحة في الكبر، وقد لوحظ أنه إذا كان أحد الزوجين مصابًا بجذام من النوع المعدي، فإن فرصة انتقاله لشريك الحياة لا تزيد على ٥%، في حين أنه إذا كان أحد الأبوين مصابًا بجذام مُعد تكون فرصة إصابة الأبناء كبيرة، مما يؤكد أن الأطفال أكثر عُرضة لالتقاط المرض بالمقارنة بالبالغين.

ولا يظهر الجذام على كل من يتعرض للعدوى، فإذا أُصيب شخص بالميكروب، فهناك عدة احتمالات تبعًا لمقاومة الجسم، فإما أن تتغلب مقاومة الجسم على الميكروب، وفي تلك الحالة لا تظهر أعراض المرض، وإما أن تكون المقاومة ضعيفة، فتبدأ الأعراض في الظهور بعد فترة حضانة تمتد إلى سنوات عديدة قد تصل إلى خمس سنوات في المتوسط، ويستمر المرض في الانتشار فيصيب الجلد والأعصاب والأعضاء الداخلية، ويسبب تشوهات بالأطراف، وفقدان البصر، والأنيميا والعقم وتضخم الكبد، وينتهي بإنسان محطم مشوَّه تتدهور حالته حتى الوفاة، إذا لم يعالج المريض، وهذا النوع هو أخطر الأنواع وهو شديد العدوى، ويعرف بالجذام الجذمومي، ويلاحظ في حالات الإصابة الشديدة أن وجه المريض يصبح شبيهًا بسحنة الأسد، وفي الحديث النبوي الشريف: «فِرَّ من المجذوم فرارك من الأسد»، أما إذا كانت درجة مقاومة المريض متوسطة، فإن الإصابة تتركز في الجلد والأعصاب الطرفية، بجانب إصابة بعض الأعصاب الطرفية مما يؤدي إلى فقدان الإحساس،

وشلل جـزئي بالعضـلات في المناطق التي تغذيهـا تلك الأعـصاب، وهو ما يُـعرف بالجذام الدرني، ولا يعتبر مُعديًا لعدم احتواء الجلد أو الأغشية المخاطية على ميكروب الجذام، وهناك نوع ثالث «البين بين» ويصيب الأشخاص ذوي المناعة غير المستقرة، أو المناعـة المتوسطـة بين النوعين سالفـي الذكر، وفي هذه الحـالة تظهـر بعد الأعـراض المشتركـة بين النوعين السابقين، وتميل بعض الحالات إن لم تُعـالج إلى التدهور ببطء حتى تنتهي إلى النوع الخطير؛ الجذام الجذمومي في آخر المطاف.

وقد يحدث مـا يُعرف بالتفاعل الجذامي في أي من الأنواع الثلاثة، ويتـميز هذا التفـاعل بأعراض حادة مع ارتفاع فـي درجة الحرارة، وإعيـاء وآلام بالجسم، وتدهور سريع في حالة المريض، وقـد يحدث التفاعل الجزامي أثناء العـلاج، أو بعد الإصابة ببعض الأمراض الأخرى، ويعـتبر التفاعل الجذامي عرضًا مـهددًا لحياة المريض إن لم يُعالج فورًا.

***تشخيص المرض:***

يعتمد التشخيص على الأعراض الجلدية، ويؤكد التشخيص بأخذ عينة من الجلد لكل من الفـحص الباثولوجي والبكتـريولوجي، واختـبار اللبـرومين، وتساعـد تلك الفحوص أيـضًا على تصنيف المرض إلى جذام جذمـومي أو دوني أو بين بين، حيث يعتمد العلاج على نوع المرض.

***العلاج الطبي:***

تمكن العلم في السنوات العشرين الأخيرة من اكتشـاف عقاقير فعالة في السيطرة على الجذام، وقـد أوصت منظمة الصحـة العالمية باسـتخدام أكـثر من دواء في وقت واحد منعًا لحدوث سلالات مقاومة من الميكروب.

والعقاقـير المستخـدمة حاليًا هي الريفـابسين والرابون والكلوفازيمين، وهي تُعطى مجـتمعة بنظام مـعين لمدة سنتين في حالات الجذام الجـذمومي، ولمدة ستة أشـهر في

حالات الجذام الدرني، وقد أدى استعمال ذلك النظام إلى السيطرة على المرض في معظم الحالات، ومن المأمول أن تقضي البشرية على ذلك المرض الخطير في القرن الحادي والعشرين، إذا تضافرت جهود الأجهزة الصحية والأجهزة الشعبية، ولا يمكن أن نغفل أهمية الجانب الاجتماعي في علاج تلك الحالات، كما لا يمكن إغفال دور التأهيل في الحالات التي أصابتها المضاعفات.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

هذا المرض سهل شفاؤه كالسرطان، لأنه يصيب الأشخاص الأقوياء.. وهو كالسرطان ينتج من الإفراط في تناول المأكولات «الين»، ويجب التقيد بالنظام الغذائي النموذجي للتغذية بالماكروبيوتك، والإقلال من تناول السوائل واستعمال كمادة الزنجبيل تتبعها لزقة القلقاس.

## سرطان الجلد Skin Canser

سرطان الجلد من أخطر الأمراض الجلدية، وفي معظم الحالات فإن التخلص من السموم عن طريق الجلد، يسمح للأعضاء الداخلية والأنسجة بالاستمرار في أداء عملها الطبيعي بسلاسة.

أما الاستمرار في الإسراف في الأطعمة وبخاصة الضار منها، فإنه يجعل الجسم يبدأ في تجميع تلك الزيادات، ومن ثم تتراكم بالجسم وتؤدي إلى ما لا يحمد عقباه.

والطب الحديث يعالج سرطان الجلد بالإشعاع والعلاج الكيماوي والجراحي، وهذا الأسلوب في العلاج للأسف يتعامل فقط مع أعراض السرطان دون علاج أسبابه من الداخل، ولذا فإنه بالرغم من إزالة الأعراض الخارجية، فإن المرض يعاود الظهور بعد فترة، إذا لم يغير المريض حالته الداخلية المسببة للمرض.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

- يجب على المريض أن يأكل بطريقة الماكروبيوتك النموذجية، مع تجنب كافة الأطعمة شديدة الذكرية «يانج» أو الأنثوية «ين»؛ بالإضافة لتجنب بعض الأطعمة التالية وهي: الأسماك - الفواكه - السلطة - المكسَّرات.

- ويمكن أكل البذور بصفة غير دائمة، مثل بذور القرع - دوار الشمس.

- والمضغ الجيد ضروري للغاية، لاستعادة نوعية الدم الجيدة، في أي نوع من أنواع السرطان، (كل لقمة من ١٠٠ - ٢٠٠ مرة)، على الأقل مئة مرة ويفضل مائتا مرة، وبهذه الطريقة يكون من السهل نسبيًا علاج سرطان الجلد، بل ويتوقع نجاح العلاج عمليًا في كل حالة.

**الأسباب العامة للأمراض الجلدية وعلاجها بالماكروبيوتك:**

من أهم أسباب الأمراض الجلدية الأطعمة الحيوانية مثل: اللحوم والأسماك والبيض ومنتجات الألبان، ويأتي السكر وعصير الفواكه والزيوت والأطعمة الأنثوية الأخرى، في المرتبة الثانية بعد الأطعمة الحيوانية، ولا يجب إيقاف خروج الزيادات الضارة المتسببة عن الإسراف في هذه الأطعمة، بل يجب تحفيز خروجها مع التوقف في نفس الوقت عن الأسباب الغذائية لهذه الأمراض.

ولذا ينصح المريض بالمرض الجلدي، بالبدء في اتباع الطريقة النموذجية في التغذية وتجنب الأطعمة التالية حتى يشفى.

١ - كل المنتجات الحيوانية.

٢ - الحنطة السوداء.

٣ - الأنواع المختلفة للأطعمة شديدة الأنثوية مثل الفواكه والحلويات.

٤ - الطعام النيِّ بمختلف صوره حتى ولو كمية صغيرة من السلطة.

٥ ـ منتجات الطحين (الدقيق).

٦ ـ الخل حديث التحضير (لا يؤكل الخل إلا بعد مرور شهرين).

ومن المهم جدًا أن يأكل مريض الجلد الطعام المطهي فقط.

ويحكي الأستاذ كوشي حكاية مريضة بمرض جلدي لم يحدده، تعاني من مرضها هذا منذ ما يزيد عن عشرين سنة، حتى أن مرضها منعها من الزواج والعمل، وكان سبب المشكلة تناول السكر، وحين بدأت في التغذية بطريقة الماكروبيوتك النموذجية تحسنت حالتها بنسبة ٥٠٪ بعد أسبوعين، وحين عادت إليه بعد أسبوعين آخرين، لاحظ بطء التحسن عما كان متوقعًا، وحين استقصى عن السبب، وجد أنه بسبب تناولها كمية صغيرة من السلطة يوميًا فلما توقفت عن أكل السلطة تحسنت حالتها تمامًا.

### العلاجات الماكروبيوتية الخارجية:

تستخدم هذه العلاجات للمساعدة في التخلص من الزيادات الضارة في بعض الأمراض الجلدية.

#### ١ ـ كمادات الأوراق الجافة والزنجبيل المبشور:

تغلى الأوراق الجافة الخضراء مثل: أوراق اللفت أو الفجل Daikon[1]، وإذا كانت خضراء تترك لتجف بجوار الشباك أو خارجه، فيبدأ لونها بالاصفرار، وحين تتحول إلى اللون البني تكون صالحة للاستخدام، والكمية المستخدمة قبضتان أو ثلاثة من هذه الأوراق الجافة، ويضاف إليها في الغليان: زنجبيل طازج مبشور في حجم كرة الجولف، ويمكن وضع الأوراق والزنجبيل في كيس قماش، ويترك الاثنان في الماء

---

(١) فجل اليابان (فجل لفتي) بقلة عسقولية زراعية من الفصيلة الصليبية، وهو عندنا المسمى الفجل الأبيض ويؤكل مع الورق. (المترجم).

المضاف إليــه ملح بحري لمدة من عشـر إلى عشرين دقيـقة، وعند الاستـخدام توضع فوطة (منشفة) في الماء ثم تعصر، وتستخدم للجزء المصاب بالمرض الجلدي.

**٢ ـ غسول نخالة الأرز:**

توضع نخالة الأرز في كيس قماش، وتوضع في ماء ساخن، ويقلب الكيس إلى أن تذوب النخالة ويصبح لون الماء أصـفر، ثم تغسل المنطقة المصابة بقمـاش مغموس في ذلك الماء.

**٣ ـ غسول رماد الخشب:**

يؤخذ رماد الخشب ويوضع في ماء ويترك ليغلي، إلى أن يتركز الرماد في القاع، ويستخدم الماء كغسول للجلد مباشر، أو باستخدام قطعة قماش.

**٤ ـ كمادات الفجل Daikon:**

لعلاج الحـكة المصاحـبة للمـرض الجلدي، وذلك بوضع الفجل اللفـتي الطازج مباشرة على المنطقة المصابة وإذا لم يتوافر يستخدم الكرات الأندلسي أو البصل.

**٥ ـ زيت السمسم:**

يستـخدم زيت السـمسم في حالات تمـزق الجلد، ويوضع بشكل مبـاشر على المنطقة المصابة.

☑ **ويجب أن يتجنب مريض الجلد استخدام:**

الأغطية المصنوعة من الصـوف أو الخيوط الصناعية، ويستخـدم الأغطية القطنية، وكذلك الملابـس يجب أن تكون مصنوعـة من القطن، أو الخيوط الطـبيعـية النبـاتية الأخرى مثل الكتان، وهذا مهم للغاية وبخاصة الملابس الداخلية الملاصقة للجلد.

كـما يجب أن يسـتخـدم صابون طبـيـعي، مثل صـابون زيت الزيوت بدلاً من الصابون الكيميائي والشامبوهات[1].

وبما أن هذه الأمراض عـادة ما تظهـر حين تكون الأمعـاء والكلى غيـر قادرة على التخلص من السمـوم، لذا فمن المطلوب عمل كمادات ساخنة لتـقوية عمل هذه الأعضاء.

وأحسن كـمادات يمكن عـملها هي كمـادات الزنجبـيل بشكل مبـاشر على هذه الأعضـاء، ويمكن عملها بالملح المحمص بـدلاً من الزنجبيل، هذا إلى جانب التـغذية بطريقة الماكروبيوتك.



(١) غسل الجلد بمواد كيـمائية مثل معظم أنواع الصـابون والشامبوهات التجـارية تذيب طبقة الدهون التي تحمي الجلد ويضر بالجلد. (المترجم).

## حـب الشبـاب Acne Vulgaris

## المشكلة والحل

حب الشباب: هو مـرض جلدي، وعلاماته: ظهور حـبوب وبثور على الجلد، وحتى في بعض الأحيـان، تظهر دمامل صغيرة على الصدر والظـهر والوجه، ويكثر ظهوره في سن الشباب.

يربط أخصـائيو الماكـروبيوتك بين مـرض حب الشبـاب والعادات الغـذائية لدى الشعوب والأفراد، فمثلاً في الغرب يـكثر المرض ويزداد انتشاره، لكنه قلما ينتشر في شرق آسيا.

ويرجع ذلك بصفـة رئيسيـة إلى نوعيـة الغذاء إلى جانب عـوامل أخرى تعتـبر ثانوية، إذ يُلاحظ أن الطعام الغـربي يحتوي على نسبة عـالية من الدهون والسكريات بعكس الطعام الـشرقي الذي تكثر فـيه الخضـروات، والأغذية المحتـوية على الألياف بصورة ملحوظة.

لذا ينصح أخصائيو طب الماكروبيوتك مرضاهم بتغيير نظامهم الغذائي.

إن كثرة تناول الدهون من أهم أسبـاب المرض، لذا فإن الحل الأساسي والجذري لمشكلة حب الشـباب يكمن في اتـباع نظام غـذائي صحي، ليس فـقط لمعالجـة هذه المشكلة، ولكن هو في الحقيقة لكل الجسم.

إن اعتبار الدهون مسئولة عن المرض لا يعني أن لا تتناول الزيوت، ولكن عليك أن تتناول الزيوت الطبيعـية مثل زيت الزيتون المعصور على البـارد، وزيت السمسم، وهو أفضل بكثير من الزيوت التجارية التي وإن كـانت خالية من الكوليسترول، لكنها مصنعة ومعالجه صناعيًا ومهدرجة، ومما يزيد الأمر سوءًا هو تعرضها لنار عالية الحرارة

عندمـا يُقلى بها الطعـام، وينطبق الأمـر بالطبع على الزيوت الحـيوانيـة التي هي في الحقيقة زيوت مشبعة صعبة الهضم، ومضرة بصورة عامة.

إن تناول النشـويات والسكريات والأطعـمـة المكررة والخـالية من الألـياف مـثل المعجنات والحلويات بكثرة، يساعد وبصورة حادة على خلق مشكلة حب الشباب.

وقد دلت الدراسات العلمية أن الأشخاص المصابين بالمرض، تتحسن بشرتهم بعد إدخال الأغذية المحـتوية على الألياف في وجبـاتهم اليومية، وهذه الألـياف توجد في الخبـز الأسمر (البُـر)، والحبوب الكاملة غـير منزوعة القـشرة، والأرز الكامل (الأرز البني)، والخبز والمعـجنات التي تحتوي على النخالة، وجـبوب الإفطار الصحيـة (غير التجارية)، والخضار بصفة عامة.

كذلك فإن لـدى بعض الأشخاص حساسـية من بعض الأغذية مثـل الشوكولا، وأيضًا بعض أنواع المكسرات، ربما لما تحتويه من دهون، وكذلك مع القهوة.

***توصيات علاجية:***

ومن ثم يوصي الأطباء باتباع التوصيات التالية لعلاج حب الشباب:

١ ـ الابتعاد عن استعمال الكريمات الغنية بالدهون.

٢ ـ غسل بَشْرة الجلد بصابون غير عطري لمنع الحساسية بصورة مستمرة.

٣ ـ غسل الوجه مـرتين على الأقل في اليوم بصابون غيـر عطري بشرط المداومة على ذلك.

٤ ـ الإقـلال قدر المسـتطاع من تناول الأغذية المـكررة مثل المعـجنات والحلويات والمشروبات الغازية والشوكولا، والابتعاد عن القهوة والشاي والكولا.

٥ ـ الابتعـاد عن تناول الأغذية المقـلية بالزيت المهـدرج خاصة، والاسـتعـاضة بالأغذية المحـمصة في الفـرن بدلاً منها، والابتعاد عـن اللحوم الحمراء، والأسـماك الزائدة الدهن مثل التونا والدهون الحيوانية والأيس كريم والعسل والطحين الأبيض.

٦ ـ تناول الفيتامينات والمعادن التالية، وهي تباع لدى الصيدليات ومحلات الأغذية الصحية.. وقد حددت مدة العلاج بشهر، على أساس أن النظام الغذائي الصحي الذي يعتاد عليه المريض، سوف يعوض هذه الفيتامينات والمعادن من الطعام.

| | | | |
|---|---|---|---|
| كروم | Chromium | 200-400 Mcg/day | |
| فيتامين هـ | Vitamin E | 400 IU/ day | |
| سيلينيوم | Selenium | 200 Mcg/ day | يوميًا |
| فيتامين ب٦ | Vitamin B6 | 25 Mg/ day | لمدة |
| زيت زهر الربيع | Evening Primerose | 1000 Mg/ day | شهر |
| زنك | Zinc | 25 Mcg/ day | |

☑ **ملحوظة هامة:**

هذه التوليفة من الفيتامينات والمعادن رغم أنها تعتبر متممة غذائية ولا خطر منها، إلا أنه لا ينصح بها للمرأة الحامل إلا بعد استشارة الطبيب.

٧ ـ استعمال كريم مرطب يحتوي على زيت (Tea tree oil) وهو موجود في محلات الأغذية الصحية، لما أثبتته التجارب من فائدة هذا الزيت، في معالجة وتطهير الجلد من حب الشباب.

٨ ـ تناول شاي Echinacea الذي يؤجد على شكل مغلفات (أكياس بفتلة)، وهذا العشب يساعد على تنقية الدم، ويقوي الجهاز المناعي بالجسم.

٩ ـ الإكثار من الأغذية التي تبرد الجسم مثل الخيار.

١٠ ـ تناول بصورة خاصة الثوم لما له من فعالية في تنقية الدم، وكذلك تناول أعشاب البحر Kelp. Seaweeds (توجد على شكل كبسولات في محلات الأغذية الصحية).

١١ ـ محاولة التعرف على نوع الغذاء الذي قد يسبب حساسية في الجسم، وذلك بالابتعاد عن تناول طعام معين في كل مرة لمدة محددة من الزمن لمعرفة انعكاس ذلك على الجسم.

١٢ ـ قد تكون الألبان والأجبان هي السبب في ظهور حب الشباب، لذا يُنصح بالابتعاد عن تناول الحليب ومشتقاته لمدة أسبوعين إلى ثلاثة، ويلاحظ إذا ما حدث تقدم أو تحسن في حالة المريض، ومن ثم يتم الابتعاد عن طعام آخر، وهكذا إلى أن نتمكن من معرفة الغذاء المسبب للحساسية.

## الحصبة Measles

هي مرض مُعد، سببه حمات راشحة (فيروسات)، يصيب غالبًا الأطفال الصغار، أو الذين في مرحلة الدراسة، تظهر الحصبة غالبًا في فصلي الربيع والشتاء، وقد تشكل وباءًا كل عامين أو ثلاثة أعوام وكل طفل يجب أن يحصب، وكلما كان ذلك مبكرًا، كلما كان أفضل، وتسمح الحصبة للطفل بالتخلص من الزيادات الذكرية التي تتجمع في المرحلة الجنينية، وإذا لم يحصب الطفل يكون نموه أصعب، ولكن بعد الإصابة بالحصبة تكون حالة الطفل أكثر أنثوية ويصبح نموه سريعًا.

والعلامات الأولى لظهور الحصبة تبدأ بعد مرور (١٠-١٤) يومًا من تاريخ المخالطة، وهي فترة حضانة المرض، التي تمضي بدون أي ملاحظة، والحصبة معدية للآخرين منذ بداية ظهور أعراضها الأولى، وقد تُفسر أعراضها في أول الأمر على أنها نزلة برد، ومن غير الشائع أن يُصاب الطفل بالحصبة مرتين.

تترافق الأعراض بارتفاع مفاجئ في درجة الحرارة وصداع وزكام وسعال والتهاب ملتحمة العين، وفي نفس الوقت تظهر بقع بيضاء صغيرة ذات محيط أحمر على الغشاء المخاطي لباطن الخد، وفي اليوم الثاني تهبط الحرارة لترتفع في اليوم الرابع من

جديد، وعندها يظهر الطفح الجلدي المميز للحصبة، والذي يبدأ خلف صيوان الأذنين ثم يمتد ليشمل الجسم كله خلال يومين أو ثلاثة، ويستمر الطفح الجلدي من ثلاثة إلى خمسة أيام ثم يختفي بعدها.

ويجب عدم استخدام أي أدوية أو كمادات للحمى (ارتفاع الحرارة) في بدايتها، وذلك كي تحفز خروج الزيادات السامة الذكرية من الجسم، عن طريق جعل الجو المحيط أكثر أنثوية، أما إذا زادت الحمى، فينبغي عمل كمادات لتثبيطها.

أما مضاعفات الحصبة فهي نادرة جدًا، والشائعة فيها التهاب الأذن الوسطى، وضعف القدرة السمعية والنزلة الشعبية والالتهاب الرئوي.

والحصبة يمكن منعها من خلال إعطاء اللقاح الواقي للطفل عندما يبلغ الشهر الخامس عشر من العمر.

أما بالنسبة للطفل الذي لم يتم تطعيمه، وتعرَّض للعدوى فيمكن منعها، أو الحد من فاعليتها إذا تم إعطاؤه حقنة الجاماجلوبيولين في الأيام الأولى للمرض، ويستمر أثرها الواقي لمدة أسبوعين إلى ٣ أسابيع (وقاية مؤقتة).

**العلاج: أما إخصائيو طب الماكروبيوتك فينصحونك بعمل الآتي:**

١ - وضع قدر أو غلاية أو جهاز يُخرج بخارًا في حجرة الطفل.

٢ - يجب أن تكون حجرة الطفل غامقة اللون، مع غلق نوافذها.

٣ - تجنب تعريض الطفل للشمس المشرقة أو الجو البارد، حيث أن الشمس والبرد يمكن أن يثبطا خروج الإفرازات مما يضر بالأعضاء الداخلية، أما إذا زادت الحمى فتستخدم كمادات الكلوروفيل أو التوفو للجبهة فقط، وتُنزع بمجرد هبوط الحرارة، وإذا بدأت الحالة في الاختفاء بعد عدة أيام، يُعطى الطفل شراب الفجل الذي يُعمل من خليط من ملعقة صغيرة من مبشور الفجل مع نقطة من عصير الزنجبيل

المبشـور الطازج وعدة نقاط من عسل الأرز أو شـراب الشعيـر، ويخلط بماء ساخن، ويشرب منه الطفل نصف كـوب شاي ثلاث أو أربع مرات يوميًـا، إذا كان الطفل في عامـه الأول، وتتضـاعف الكمية في العـام الثاني، وتضـاعف مرة أخـرى في العام الخامس، وهذا ينشط خروج الزيادات.

وإذا ترافقت الحـالة بسعال مـستمـر، يُصنع للطفل حسـاء الأرز البني مع جذور اللوتس، ويُدلَّك صدره بقشر يوسفي أو برتقال مفروم أو مقطع.

أما إذا ترافقت الحالة بحكة، فيمكن التغلب على هـذه الحالة وعلاجها باستخدام زيت السمسم النقي أو عصير الفجل.

## الحماية الشافية

إذا تمكنت من اتباع الطريقة النموذجية للتغذية بالمكروبيوتك ولم تكن مريضًا مرضًا خطيرًا، فلن تحتاج إلى أي نصائح خارجية، بـاستطاعتك أن تحسن صحتك بمجرد اتباع هذا النظام الغذائي (١٠٠٪ حبوب كاملة)، أو (٩٠٪ حبوب، ١٠٪ خُضر).

دون الاعتماد على آية مساعدة خارجية من دواء أو مبضع جراح، سوف تكتشف المعنى الحقـيقي للصلاة والصـوم كما ينصح بـهما الدين، وإذا لم تتـمكن من تحسين صحتك فهذا يعني أنك فقدت إيمانك.

نحن لا نسـتطيع أن ننفـصل عن الهواء والماء والنور، ومـن هذه العناصر تتـولد الحبوب التـي هي أساس وجودنا، واستعـمال الحبوب والملح والنار تميِّـز الإنسان عن الحيـوان، وقد نسي الإنسان نسـيانًا مطلقًا أمـه الطبـيعة مـصدر حيـاته وانصرف إلى البحث عـن ملذاته الحسيـة، واتبع أساليب الحـياة المعـقدة التي لا تجلب عليـه سوى المصاعب والشقاء.

يكفي أن تهمل مدة أسبوع أو أسبوعين كل ما ليس ضروريًا لحياتك، حتى تدرك معنى السعادة والحرية والعدالة، وسوف تفهم بسرعة أن الذين يطبقون على أنفسهم النظام الماكروبيوتيكي يصبحون على درجة عالية ضد الأمراض ليس لها حدود، والقرار أولاً وأخيرًا يعود إليك.

## اضطرابات الحيض Menstrual Disturbances

### ١ - مغص الحيض Menstrual Colic:

وجود خطوط أفقية أو حرف في المسافة بين الشفة العليا والأنف عندما تبتسم المرأة يعني غالبًا إنها تعاني من مغص الحيض.

يحدث مغص الحيض عادة بسبب الإسراف في الطعام الحيواني مثل اللحم والسمك والبيض، ومنتجات الألبان والطعام المتمدد، ولعلاج مغص الحيض يجب وقف هذه الأطعمة، والبدء في التغذية بطريقة الماكروبيوتك الصحية، وهذا يساعد في اختفاء تلك الآلام خلال شهرين أو ثلاثة.

### ٢ - زيادة الطمث Menorrhagia:

يمكن أن يحدث مع الإسراف في الأطعمة شديدة الأنثوية أو الذكرية، والكثير من الطعام المقبض، يجعل الدم أسمك وفترة الحيض أطول، ويترافق هذا غالبًا بروائح غير مستحبة.

- أما الطعام المتمدد، فيجعل الدم أرق من المعتاد، وفترة الطمث أطول.
- ومع الأكل المتوازن تأخذ الدورة الشهرية وقتًا أقل وتقل كمية الدم المفقودة.

### ٣ - عدم انتظام الحيض:

إذا كانت دورة الحيض قصيرة عن المعتاد، أي حوالي (٢٤) يومًا بدلاً من (٢٨) يومًا، فهذا يشير إلى وجود حالة ذكرية زائدة، أما إذا كانت طويلة عن المعتاد، أي

حوالي (٣٢-٣٥) يومًا فهذا يدل على حالة شديدة الأنثوية، وكلا الحالتين يمكن إصلاحهما بالطعام المتوازن، الطريقة النموذجية في التغذية بالماكروبيوتك، بالإضافة إلى تناول شاي مو[1]، والإقلال من تناول الماء والسوائل الأخرى ما أمكن، والاستحمام بالكلوروفيل أو الملح السابق ذكرها في (احمرار الجلد) وكذلك يفيد استخدام التيكا رقم (١)[2].

## الحُمَّى Fever

جاء في المعجم الفلسفي لـ «فولتير» ما يلي: «ما هذا المبدأ الخفي الذي ينمو في ساعات منتظمة عبر ارتفاع في الحرارة المتقطعة، ما هذا السم الداخلي الذي يتجدد بعد يوم من الركود؟ أين هذا الموقد الذي يخمد، ويشتعل في أوقات معينة؟ يبدو أن جميع الأسباب وجدت لتبقى مجهولة».

ليست الحُمى إلا تعبيرًا عن وجع الأعضاء، من هنا يجدر بنا أن نتساءل عما إذا كان علينا مقاومة الحمى، أو إذا كان من الأفضل أن نساعد فقط في الانتصار على الوجع بواسطة العلاج الطبيعي.

---

(١) **شاي مو** (Mu Tea) **او شاي خليط جذور الأعشاب:** يغلى واحد من أكياس شاي خليط جذور الأعشاب في (٨٩٦جرام) من الماء (٣٢ أونس) لمدة تتراوح من (١٠-١٢) دقيقة، ويُشرب، ويمكن للمرضى ذوي الأجسام «الين» تناوله يوميًا، بغلي كمية الشاي نفسها، ولكن في كمية من الماء تتراوح من (٤٤٨-٥٦٠جرام)، ويمكن تناول هذا المزيج كمشروب أساسي لمدة يومين، كما يمكن إعادة تسخينه بدون أن يتغير طعمه أو جودته. علمًا بأن هذا الشاي يحتوي على جذور الجنسنج و ١٥ نباتًا طبيًا، وهو أكثر المشروبات ميلاً إلى اليانج.

(٢) **التيكا رقم (١):** تفرم (٢٨جم) (Ounce) من جذور اللوتس، ٢/١١، أونس (٤٢جم) زنجبيل، ٢/١١ أونس (٤٢جم) جذور الأرقطيون، (٢٨جم) أونس جزر، أولاً تقلى جذور الأرقطيون في (٥٦جم) زيت، ثم يُضاف إليها الجزر وجذور اللوتس، ويُترك الخليط ينضج جيدًا، ثم يضاف الزنجبيل والميزو بعد ذلك تضيف ٢ أونس (٥٦جم) من الزيت، ويترك الخليط ينضج حتى يجف، هذه الوصفة مفيدة جدًا لجميع أمراض الين.

### العلاج بالماء:

**«الحمى من فيح جهنم فأبردوها بالماء»** (حديث شريف).

١ ـ إذا كانت الحرارة خفيفة، نستعمل ضمادة مبللة بالماء البارد، نضعها فوق العضو المحرور حتى يرشح الجسم عرقًا وبعدها يُصار إلى غسل الجسم بالماء البارد، ثم الخلود إلى الفراش دون تجفيف الجسد، ويجب إعادة الكرة حتى تهبط الحرارة.

٢ ـ إذا كانت الحرارة مرتفعة: عليك بالاستحمام النصفي في مياه تتراوح حرارتها بين ٢٤، ٤٠ درجة مئوية بشرط أن تطيل الاستحمام حتى يتصبب العرق من الجسم.

٣ ـ إذا كان ارتفاع الحرارة مصحوبًا برعدة، ضع على صدرك منشفة مبللة بالماء البارد، وأخرى على بطنك لمدة تتراوح بين ٣ أو ٤ ساعات (مع تغيير الضمادة أو المنشفة كل ٢/١ ساعة)، كذلك بادر إلى لف قدميك بمنشفة مبللة بالماء البارد، ثم تناول عصير الفاكهة وحساء الخضر (شوربة).

وإذا أُصيب طفلك بالحُمَّى، فينصحك الأطباء أن تعملي له حمامًا درجة حرارته مماثلة لدرجة حرارة الطفل تمامًا، مثلاً إذا كانت درجة حرارة جسم الطفل ٣٩°م، فيجب أن تكون حرارة ماء الحمام ٣٩°م، أيضًا.

أما مدة الاستحمام في المياه الساخنة فيجب أن لا تتعدى الدقائق العشر، ويفيد هذا الحمام في علاج الحمى ذات الطفوح الجلدية (مثل الحصبة والحمى القرمزية والخناق، والشاهوق وشلل الأطفال).

إن الحمام الساخن يولد في الجسم دفعًا حراريًا ينشط قوة التجدد والبناء، ويؤمن احتراق المواد السامة، ويخفف من القابلية الزائدة للطعام.

### عرق الجسم:

إن حمى عرق الجسم والعرق الذي ينجم عنها هما العنصر الثاني الذي يدافع عن سلامة الأعضاء في الجسم؛ لأنه يساعد على تحريك الغازات السامة وعزلها ولفظها

خارج الجسم بواسطة البول أو العرق، من هنا كان العرق الناجم عن الاستحمام بالمياه الساخنة سببًا رئيسًا لإعادة تفتح الغدد الجلدية وتنشيطها.

وتجدر الإشارة إلى أن الأشخاص الذين يشعرون بارتفاع مفاجئ في حرارة أجسامهم من جراء الحمى مثلاً؛ فإنهم يتمكنون بواسطة الحمام الساخن من خفض حرارة أجسامهم إلى المعدل العادي، وذلك برفع درجة حرارة الماء إلى مستوى درجة حرارة الجسم المرتفعة، ثم تخفيف حرارة الماء تدريجيًا حتى الدرجة ٣٦,٥، أي المستوى الطبيعي لحرارة الجسم.

ويجب تكرار هذا النوع من الاستحمام مرتين أو ثلاثًا في اليوم إذا استمرت الحرارة في الارتفاع، مع المحافظة على حرارة الغرفة مرتفعة، وبعد الحمام مباشرة يأوى المريض إلى الفراش ملفوفًا بثوب من القطن السميك، ثم يخلد إلى الراحة.

### العلاج بالماكروبيوتك:

شراب كوزو[١]، شراب أوم، شو ـ كوزو[٢]، حساء الأرز المركَّز[٣]، وشراب كريمة الأرز الخاص[٤].

---

(١) **شراب جيلاتين الكوزو** (Juzu Drink): تُخفف ملعقة صغيرة ممتلئة من جيلاتين الكوزو في نصف ملعقة مائدة من الماء، ثم يُضاف فنجان وربع الفنجان من الماء، يُترك المزيج يغلي ببطء، مع التحريك المستمر حتى يصير المزيج شفافًا، يُتبل بقليل من صلصة الصويا.

(٢) **شراب جيلاتين الكوزو الطبي** (Ume-Sho-Kuzu Drink): تُطحن برقوقة يوميبوشي وتوضع في ٤/١ لتر ماء، تُمزج ملعقة صغيرة ممتلئة بجيلاتين الكوزو وملعقة مائدة من الماء، يُضاف الخليط إلى ماء اليوميبوشي، ثم تُضاف ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المبشور، و٢/١ لتر ماء، يُغلى الخليط حتى يصير سميكًا، ثم تضاف ٣ ملاعق صغيرة من صلصة الصويا.

(٣) **حساء الأرز المركَّز**: تحضر كريمة أرز قليلة السماكة، وذلك بتحميص ١٤٠ جرامًا من الأرز، ويضاف إليها ٤٨ جرامًا من فاصوليا الأزوكي، يُطهى الخليط في ١٢ مقدارًا من الماء لمدة ساعة أو أكثر، عند استخدام طنجرة الضغط خمسة أو ستة مقادير من الماء تكون كافية، ثم يُضاف الملح، وتُقدَّم مع قطع الخبز المحمَّص والبقدونس المفروم.

(٤) **شراب كريمة الأرز**: يُغسل مقدار فنجان من الأرز الكامل ويُجفف ثم يُحمَّص في إناء مسطَّح، يُسلق في ٢/١ جالون من الماء لمدة ساعة أو ساعتين، وكلما طال الوقت كان أفضل، يُصفَّى الناتج بمصفاة =

# حُمَّى النكاف
## Mumps

يساعد في حدوثه الإسراف في الأطعمة شديدة الأنثوية، مثل أكل عدة ثمرات تفاح ـ طماطم ـ كيك ـ أعياد الميلاد ـ أيس كريم ـ بطاطس.

ويسمى في اللغة الدارجة (أبو الكيم ـ أو كعيب) وتشمل أعراضه حدوث حُمَّى وألم خلف وأسفل الأذن، يتبع بعد عدة أيام بتورم أو انتفاخ مكان هذه الغدة يملأ المنطقة أسفل الأذن، ويمتد في منطقة الرقبة، ويحدث الألم أيضًا أثناء مضغ الطعام، وأثناء البلع، وقد يقتصر الورم على جانب واحد في بعض الحالات، ويبدأ الورم أو الانتفاخ في الزوال بعد ٤ أيام، وقد يستمر حتى ١٠ أيام.

والطفل المصاب بالغدة النكفية يكون مصدر عدوى بدءًا من يومين قبل ظهور الورم حتى اختفاؤه.

وقدرة المريض على نشر العدوى قبل ظهور الورم، واكتشاف المرض واعتكاف الطفل بالتالي بعيدًا عن زملائه تفسر ظاهرة الانتشار السريع للمرض في الحضانة والفصول الدراسية.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

تُعالج الحالة بتجنب الأطعمة الأنثوية، وأكل الطعام الذكري مثل نبات الأرقطيون، وخليط الملح والسمسم، وذلك لجعل دم الطفل أكثر ذكرية ـ مع الحد من السوائل ـ ويجب عدم أكل الأطعمة شديدة الذكورة والأنثوية، واتباع طريقة الماكروبيوتك

---

= مبطنة بقطعة شاش، أو باستعمال قطعة شاش على شكل هرمي تكفي لتحوي الخليط، يُضغط على هذا الخليط وهو في الشاش بنفس طريقة الضغط على قرطاس تجميل الكعك، ويُحتفظ بما يبقى من الأرز بعد العصر لاستخدامه في صناعة الخبز وغيره، وعصير الأرز مفيد كإفطار للمرضى، كما أنه مفيد إذا تم تناوله كشاي بعد الظهر لمن يشعر بالتعب.

النموذجية في التغذية، وتجنُّب زيادة الملح، وفي حالة إصابة الطفل بالإمساك، تُعمل له حقنة شرجية بالماء الدافئ والملح (أقل من درجة ملوحة البحر)، أو شاي البانشا، ويمكن عمل كمادات خارجية مثل التوفو، ولصقات القلقاس فوق الورم للمساعدة على إزالته.

### مضاعفات المرض:

هذا المرض من أمراض الطفولة الذي يمر عادة دون أي مضاعفات، وقد يشعر البالغون أو الأولاد الذين تجاوزوا الحادية عشرة بألم في البطن، أو بانتفاخ مؤلم في الخصيتين (عند الذكور) وفي الصدر (عند الإناث) بعد الأسبوع الأول من الإصابة، فعلى هؤلاء الأولاد أن يركنوا للراحة في الفراش، وأن يضعوا أكياسًا من الثلج أو قطع أقمشة قطنية مبللة باردة على الأجزاء المتورمة لتخفيف الألم والورم.

ومن بين هذه المضاعفات أيضًا، التهاب البنكرياس، ويظهر في صورة آلام شديدة أعلى البطن مع قيء مستمر، وقد يمتد الالتهاب إلى الجهاز العصبي، وتظهر حالة مشابهة للحُمَّى الشوكية في صورة قيء وصداع وآلام في الرقبة.

أما عن علاج هذه المضاعفات فيتم في مستشفى متخصص تحت الإشراف الطبي، وهذا المرض يعطي مناعة دائمة، كما نود أن نذكر أن مضاعفات الغدة النكفية السابق ذكرها ـ وإن كانت تبدو مخيفة للأمهات ـ فهي قابلة للشفاء التام دون أي عاهات إلا في القليل النادر، ونوضح هنا نقطة هامة تزيل الغموض حول الاعتقاد الخاطئ بأن أي التهاب للغدة النكفية يؤدي للعقم في الأطفال ذكورًا وإناثًا، مع العلم أن التهاب الأعضاء التناسلية لا يحدث مطلقًا قبل سن البلوغ، وبفرض حدوث هذه المضاعفات في الشباب البالغ، فإن نسبة الشفاء التام منها أعلى من ٨٠٪، ويوجد في السوق طُعم (لقاح) واق ضد هذا المرض، ويمكن لمن يرغب تطعيم طفله بالطعم الواقي الذي يحتوي على لقاح ضد الحصبة الألمانية والغدة النكفية والحصبة معًا.

## حُمَّى الكلأ Hay Fever

## حُمَّى القش- تفاعلات الحساسية

تترافق عادة بعطاس وجريان الأنف، وأحيانًا حُمَّى، ويُعتقد بشكل واسع أن سببها الحساسية للطلع (حبوب اللقاح)، ولو كان ذلك صحيحًا لعانى منها كل الناس، ولكن، في الواقع أن بعض الناس يعانون من هذه الحالة بدرجة معتدلة، والبعض بدرجة أكبر، وآخرون لا يتأثرون على الإطلاق.

والسبب الرئيس لهذه القابلية للحساسية (التهيُّج) هو تناول منتجات الألبان، وبخاصة اللبن البارد، ويساهم في حدوث الحالة، تناول بعض الفاكهة والمواد الكيماوية والسكر، والأنواع الأخرى من الأطعمة الأنثوية.

وتجدر الإشارة أن حبوب اللقاح أنثوية، وحين تدخل الجسم يحدث تفاعل لمحاولة طردها، ينتج عنه رشاح الأنف وعطاس وسعال، ويحدث هذا فقط عندما تكون نوعية الدم ليست جيدة (أنثوية جدًا)، وهذه الأطعمة تجعل حالة الدم والأغشية المخاطية الداخلية لزجة، وحين تُستنشق حبوب اللقاح تلتصق بها، ولا يتم التخلص منها بسهولة، فيحدث التهيُّج (تفاعلات الحساسية) Urticaria، وتعالج هذه الحالة وحالات الحساسية المزمنة بسهولة، باتباع طريقة الماكروبيوتك النموذجية في التغذية، وتجنُّب الأسباب.

**الحماض والقلاء Acidosis & Alkalosis:**

تعتمد حامضية وقلوية الدم على تركيز أيونات الهيدروجين H والهيدروكسيل OH في الدم، والتي يجب أن تكون متوازنة، ويتحرك عامل الباء هاء PH في معدل قياس يتراوح من ١-١٢، فحين يكون عامل ب هـ أقل من سبعة تحدث الحامضية، وأكبر من سبعة تحدث القلوية، ويجب أن تكون حالة الدم قليلة القلوية تتراوح فيها الباء

والهاء بين ٧,٣ - ٧,٤٥، فإذا تحـرك الباء هاء PH للانخفـاض يحدث مـا يسمى الحماض Acidosis، ويحدث العكس القلاء Alkolpsis حيث يتحرك ب هـ للجانب الأعلى، وحالة الحماض أكثر شيوعًا وهي حالة ذكرية.

وعلى الرغم من أن غالبـية طعامنا حامضي، إلا أن الدم يحـافظ على قلويته عن طريق التفـاعلات الحيوية داخل الجـسم، ويتخلص الجسم من الأحـماض الزائدة عن طريق البول والتنفس، فيـخـرج ثاني أكسيد الكربون مع الزفـير، وتعمل الكلى على ترشيح الأحماض في الدم والتخلص منها عن طريق البول، كما تجري عمليات حيوية بالدم لمعادلة الأحماض، ومن أشهرها التفاعل التالي:

$$\overset{\triangledown}{HCL} + \overset{\triangle}{NaHCO3} \longrightarrow \overset{\triangle\triangledown}{Nacl} + H_2CO_3 \longrightarrow H_2O + CO_2$$

Nacl ← ذكري ، $H_2CO_3$ ← أنثوي ، $H_2O$ ← عن طريق البول ، $CO_2$ ← عن طريق الرئة

في هذا التفاعل يستبدل الحمض القوي HCL بالحمض الضعيف $H_2CO_3$ ويتكسر هذا الحمض الضعيف فيما بعد إلى ماء وثاني أكسيد الكربون، ويتم التخلص منها عن طريق البول والتنفس.

وحيث أن حمض الهيدروكلوريك أنثوي فإنه يجذب الذكري في صورة بيكربونات الصوديوم ويدخل في تيـار الدم، والصوديوم الذي هو أكثـر المكونات ذكرية في هذا المركب يجـذب الكلورين الذي هو أكـثر أنثـوية في الحـمض، وينتج عن ذلك تكون كلوريد الصـوديوم بالإضافة إلـى حمض ضعـيف هو حمض الكربوتيـك وهو سهل التكسير والتخلص.

ويستخـدم الجسم هذا التفاعل المعـادل للتخلص من الحمض المتكون من اسـتهلاك السكريات البسيطة.

ومن أحسن الطرق لـتجنب الحمـاض والقلاء والمحافظة علـى حالة الدم متـعادلة ومتوازنة، هي الأكل الجيـد باتباع طريقة الماكروبيوتيك النموذجيـة في التغذية، وبهذه الطريقة يحافظ على التوازن مع الميل إلى جانب القلوية قليلاً.

## الحمـــل Pregnancy

الأسرة الحميمة المشرقة هي ملاذ الروح، وأساس الحياة السعيدة، وينبوع الحيوية، وتتوقف سعادة البيت وشقاوته على صحـة ساكنيه، وقد قال أيمرسون: «إن الصحة هي أول شروط السـعادة»، لا نبالغ مهمـا شددنا على أهميـة الأم أو الزوجة، قال رسول الله ﷺ : «**خير متاع الدنيا الزوجة الصالحة**»، إنها تُمسك بزمام الحياة، وينبوع السُّلطة، أي المطبخ ويجب أن تكون مستعدة للإقرار بأهمية الطعام وأخطاره، وينبغي أن تتمتع بصفـاء الذهن، وأن تكون رقيقة ويقظة ومتسامحـة وذكية، وعليها أن تعرف نظام الماكروبيوتك الغذائي وتفهمـه، وتكون قادرة على تطبيق معرفتها في كل الأوقات.

ومن يفهم نظام الماكروبيوتك الغذائي يشعر بالغبطة والرضى لأنه يعرف:

١ ـ روعة الحياة.　　　٢ ـ قيمة الحياة.

٣ ـ متعة الحياة.　　　٤ ـ السعادة الأعظم في الحياة.

إنه ينظر دائمًا إلى أشياء مهمَّة مثل قيمة الوجود، وهدف الوجود، ومتعة الوجود، إنه سعيد لأنه على قيد الحياة.

إنني أؤمن أن فهم الماكروبيوتك كمصدر أولي للطاقة، جوهري للحياة، فهو دراسة ينبغي أن يتولاها الزوج والزوجـة معًا، وبها وحدها تستطيع الأسـرة أن تكون فرحة، وإذا كان الزوج والزوجة يتمـتعان بصحة جيدة ويتـميز نظامهما الغذائي، ومـحيطهما بالتوازن السليم بين عوامل «الين» (التمدد) و«اليانج» (التقلص)، فإنهما سينجبان عددًا متساويًا من الصبيان والبنات، بالتناوب، وهو المؤشر الأفضل لحياة سعيدة.

مما لا شك فيه أن الحمل يعتبر حالة مميزة تعيشها المرأة، ومن ثم تصبح الحياة أكثر تعقيدًا مع توسع مصنع السعادة وبخاصة مع إنتاجه الأول المتمثل بطفل جميل، إن خلق حياة جديدة صعب للغاية، بحيث أن العناية بها تشكل عملنا الأكثر أهمية، وإذا فشلنا في هذه المهمة، فلن نعرف طعم السعادة إطلاقًا، لهذا يبدأ التحضير لإنتاج طفل قوي وسعيد قبل الحمل.

***التعليم الجنيني:***

يقولون في الشرق إن التعليم الذي يتلقاه الجنين في الرحم أكثر أهمية عن التعليم الذي يتلقاه بعد الولادة، ويتم التشديد على هذه النواحي كجزء من هذا التعليم.. وقد سماه الحكماء الصينيون «تايكيو» أو «التوعية من أجل الحمل»، وعُرِف بالاسم نفسه في اليابان، وهذه التربية أصبحت منسية في العالم الحديث، لأن الناس أصبحوا أكثر اهتمامًا بالمتعة والذوق أو السعرات الحرارية، وباتت نظرتهم إلى الحياة مادية في أغلب الأحيان، وقد نسوا مشاعر الامتنان الروحانية، ولهذا السبب نادرًا ما ينجب الجيل الحديث نسلاً بحالات ذهنية وبدنية متوازنة.

يتناول أحد المبادئ الأساسية «للتايكيو» المناخ الذي يحيط بالمرأة الحبلى، وهو يقول بوجوب أن تقرأ الحبلى كتابًا في التعاليم الدينية أو الأخلاقية صباح كل يوم، وأن تمتنع عن النظر إلى الألوان القوية، أو تحتك أو تلامس أي محفِّز قوي آخر، كما ينبغي أن لا تنظر إلى ما هو قاس، أو تقرأ قصصًا عن القسوة، وفي العديد من أقطار الشرق يولون هذا الأمر الكثير من الاهتمام، وذلك عن طريق تعديل حياة المرأة بما يتناسب مع هذا الأمر، بدءًا من أسلوب نظافة المنزل وغسيل الملابس والإعداد لاستقبال المولود الجديد، وتجنب المشاهدات والقراءات الخاصة بجرائم الحرب والجنس والطقوس السرية والإثارة.. إلخ، وذلك من أجل المحافظة على حالة المرأة الزوجية والإيمانية بحالة طيبة، والمداومة على الصلاة في أوقاتها والعبادة هو أفضل ما يحفظ للمرأة حالتها الروحانية والإيمانية الغالية، ويلاحظ أيضًا أن مشاعر العلاقة بالأقارب

والطبيعة والكون تنتقل إلى الطفل عبر أمه، ومن يرغب صادقًا في إنجاب طفل سعيد صحيح البنية، ما عليه إلا أن يتبع هذه المبادئ الشرقية الأصيلة.

ومن ثم فإن غذاء المرأة الحامل ينبغي أن يكون أكثر ضراوة من أي وقت مضى، لأن قدر طفلها يُحدد خلال تسعة أشهر هي فترة الحمل، حيث يتغذى الجنين مما تتناوله أمه، فإذا كان غذاؤها صحيحًا فلا شك أنها ستنجب طفلاً قويًا.

ولما كانت العينان والأذنان والأنف والفم وباقي الخصائص البدنية الأخرى للطفل تتشكل في ذلك الوقت، فسوف تتأثر تأثيرًا مباشرًا بالغذاء الذي تتناوله الأم، فإذا تناولت حبوب أقل وخضراوات أكثر، أو أكثرت من اللحوم، صارت أذنا طفلها صغيرتين وبدون شحمة، وتسمى عند اليابانيين «أذن الفقير»، ومثل هذا الطفل قد يصبح تعيسًا للغاية وأحيانًا مدمرًا، والله أعلم.

أما الطفل صاحب الأذن الكبيرة الواسعة ذات الشحمة، والتي تتمدد منبسطة على جانبي الرأس، فإنه قد يصبح رجلاً عظيمًا إن شاء الله.

ويمتد بنا التفاؤل.. ولا نكون مسرفين إذا قلنا أن الزوجة التي تنجب طفلاً ذا أنف مثلث الشكل وقاعدته مساوية لعرض الفم، وعيناه عميقتان وهادئتان، وأذناه كبيرتان.. لديها سبب وجيه لتكوين أسرة سعيدة، والمرأة التي تحمل بتوأمين أو ثلاثة أو أربعة، أو التي تعاني متاعب في الحمل والولادة ومن لا تستطيع الحمل.. لا تلومن إلا نفسها ونظام غذاؤها السيئ.

إن إتباع نظام الماكروبيوتك يجعل الزوجة محصَّنة تمامًا ضد هذه المشاكل، وإن حدثت فبإمكانها حلها بسهولة، وبفضل هذا النظام أمكنا بذلك معرفة بعض الظواهر التي لا نجد لها تفسيرًا بالطب الحديث.. كالمناعة مثلاً.. فهي من وجهة نظر الماكروبيوتك تُكتسب من تناول الأطعمة الصحيحة، إن من يتناول غذاءه صحيحًا لا يشعر بالقلق أو الخوف أبدًا من أمراض المدنية الحديثة مثل: الزهري أو

السـيـلان.. وغـيـرها، ومن ثم فـإن الأم التي تتـبع نظام الماكـروبيـوتك الغـذائي الصحيح.. سوف تنجب أطفالاً لا يحملون أيًا من هذه الأمراض، وإذا ولدت أطفالاً يعانون مـن مثل هذه المشاكل ـ لا قـدَّر الله ـ فإنه يمكن شـفاؤهم منهـا شفـاءً تامًا، بالغذاء الصحيح وفقًا لنظام الماكروبيوتك.

***النشاط البدني:***

إذا كانت الأم الحامل كسولة سيمـيل طفلها إلى أن يكون مثلها، والعكس صحيح إذ يميل الطفل إلى النشاط إذا كـانت أمه نشيطة، والنشاط البـدني ضروري كل يوم، كما أن أي عمل من الأعمال المنزلية مفيد، لأنه ينتج طفلاً قويًا متماسكًا ونشيطًا.

كمـا أن الاستحـمام بأوراق فـجل الدايكون الجافة، بـين الحين والآخر، يمكن أن يساعـد كثيرًا؛ وينبـغي أن يجري على النحو التـالي: تُغلى ربطة أو ربطتان من ورق الفجل المذكور مع قليل من الملح في مـاء بمقدار تنكة واحدة، ثم اجلسي في الحوض المعبأ بكمية من الماء الساخن تكفي لغمـر الجسم حتى الخصر. وأضيفي المزيج المطبوخ المصفَّى على فترات لتبقى المياه مركزةً وساخنة.

***غذاء الحامل:***

تعتمـد تغذية الجنين على نوعية غذاء أمـه، ولأن الجنين ينمو بسرعة، فإن جـسمه يكون عُرضه للتأثر بالسموم داخل جسمه، والمحيط الذي حوله.

ومن هنا تبرز أهـمية العناية الشـديدة بغذاء المرأة الحامـل، وبخاصة أثناء الأشـهر الثلاثة الأولى للحمل (٧ أيام + ٢١ يوم + ٦٣ يوم) وهي المراحل الجنينية الأولى عند بداية تكوين الجنين في رحم أمـه، وعلى المرأة خلال هذه الفـترة الاهتمـام بأي طعام يدخل فمـها، وينبغـي عليها اتبـاع طريقة الماكروبيـوتك النموذجـية في التغـذية قدر المستطاع، وتتـبع حدسها في اخـتيار الأطعمة الـتي تريدها ويحظر على المرأة الحامل تناول أي نوع من الأدوية مـثل الأسبـرين، أو الأدوية المهدئة أو المنوِّمـة، أو أن تأكل

طعامًا ضارًا مثل السكر، فإن تأثير هذا الطعام أو الدواء يبقى في جسمها ثلاثة أو أربعة أيام، يمر خلالها الجنين بزيادة ٣٠ أو ٤٠ مليون مرة قدر وزن البويضة المخصبة، وحدوث ذلك في جو كيميائي أو ملوث يؤدي أحيانًا إلى تشوهات خلقية، مثل غياب الأطراف أو التخلف العقلي، وبخاصة إذا حدث ذلك خلال أشهر الحمل الثلاثة الأولى، أما بعد ذلك فإن بنية الجسم تكون قد تخلقت بدرجة أكبر، ويميل الطعام الضار ـ في تلك الحالة ـ إلى التأثير في المناطق الأكثر طرفية بالجسم.

***الشروط الصحية لغذاء المرأة الحامل الماكروبيوتية:***

١ ـ قبل البدء بتناول الوجبات، سم الله، وكلي بيمينك وكلي مما يليك، وقدمي الشكر لله سبحانه وتعالى على كل ما أعطاك من النعم، بما في ذلك الطعام.

٢ ـ عند تناول الطعام ينبغي أن تكون جلستك صحيحة، أي منتصبة، ينبغي أن يكون غذاؤك الرئيس الأرز الكامل غير المقشور الذي يُزرع عضويًا، بدون أسمدة كيماوية، وإذا لم يتيسر، فتستعاض عنه بالجاودار، أو الدخن، أو الحنطة السوداء، أو الذرة، أو أي حبوب كاملة موجودة بمنطقتك.

٣ ـ الأطباق الجانبية يمكن إعدادها من الخضراوات الموسمية المقلية قليًا خفيفًا بشيء من الدهن، مع الحرص على تناول أربع أو خمس لقمات من الحبوب مقابل لقمة من هذه الخضراوات، ويُفضل تجنُّب الباذنجان والبطاطا والطماطم (البندورة).

٤ ـ يفضل للمرأة الحامل أن تتناول حساء (شوربة) سمك الشبوط (الكوي ـ كوكو)، مع طحالب الكومبو، والهيجاكي (من الأعشاب البحرية)، مع كمية صغيرة من البراعم المختلفة، إن خليطًا من فول الأدوكي والكومبو يعتبر مفيدًا للغاية.

٥ ـ يفضل الامتناع عن أكل اللحوم، لكن بإمكانك تناول السمك أحيانًا، واختاري السمك الصغير، واطبخي من الخضار ثلاثة أضعاف السمك، وعليك بأكله كاملاً حتى جلد السمك وعظامه وجذور الخضار، لا ترمي أي جزء منها.

٦ ـ الأغذية المخللة مقبولة بشرط أن تكون مخللة بملح البحر فقط منذ مدة طويلة (وليس بالخل)، مثل فجل الدايكون الياباني المخلل لمدة ثلاثة أعوام، والخوخ المحفوظ في الملح ثلاثة أعوام، ولا يخلو أي بيت ياباني منه (مخلل اليوموبيشي)، والخضار النيئة المخللة في الميزو (معجون فول الصويا)، لمدة سنتين أو ثلاثة سنوات.

المخللات الحديثة تستطيعين أكلها فقط أثناء فصل الصيف الحار، على أن لا تتجاوز الكمية (٢٨ -٥٦ جرام) في الوجبة، أما الإكثار من المخللات، أو سلطة الفاكهة كمصدر للفيتامين ج (Vitamin C) فلا ننصح بها أبدًا، لخطورتها الشديدة على الأم والجنين، لأنها شديدة الين.

٧ ـ كذلك يجب الامتناع عن تناول الحلوى الشديدة الين (التمدد)، أي تلك التي تحتوي على السكر والعسل، والمُحليات الصناعية، وكذلك الفاكهة سواء كانت طازجة أو مطبوخة على هيئة مربى، أو المثلجات أو منتجات الحليب، فقط عليك أن تتناولي الأصناف التالية بدلاً عن الحلوى إذا كنتِ تحبينها:

ـ حساء الميزو مرة يوميًا.

ـ الأرز الكامل موتشي الممزوج مع عشبة جبق الراعي البرية.

ـ حساء الأدوكي الكثيف مع الملح والموتشي والقرع الشتوي.

ـ الأرز الكامل موتشي المخبوز بصلصة صويا التماري.

ـ السوسي (الأرز الملفوف في عشب نوري البحري) بدون خل.

ـ الأرز الحلو المطهي مع فول الأدوكي.

ـ الأرز الكامل موتشي (كعكة الأرز المسحوق) الذي يُنثر عليه دقيق فول الصويا.

٨ ـ الامتناع عن الأكل بين الوجبات، باستثناء أصناف الحلوى المذكورة آنفًا.

٩ ـ تحديد شرب السوائل بما لا يزيد عن نصف لتر يوميًا ويفضل استعمال شاي الأرز الكامل أو حساء (شوربة)، الأرز الأسمر، وقهوة الحبوب، وحليب الحبوب (كوكوه)، فهي سوائل جيدة للغاية.

١٠ ـ الامتناع عن تناول المأكولات التالية: سمك التونا، والسردين وسرطان البحر والجمبري والسلامون (مطبوخة أو معلبة أو طازجة)، لأنها شديدة اليانج (التقلص).. بالإضافة إلى كافة أنواع الفاكهة والسكر والكعك والطماطم (البندورة) والباذنجان والبطاطا، والمثلجات، ومنتجات الحليب، لأنها شديدة الين (التمدد).

ونذكر على سبيل المثال أن الوتراء[١] بين أصابع القدم في الجنين تختفي فيما بين الشهرين الثالث والخامس من الحمل، وإذا أكلت الحامل طعامًا أنثويًا كثيرًا خلال هذه الفترة، فإن قوة التقلص التي تسبب اختفاء هذه الوتراء تقل، ومن ثم يولد الطفل بأصابع وتراء.

☑ **مشاكل الحمل بالماكروبيوتك لها حل:**

المرأة الحامل التي تتبع نظام الماكروبيوتك الغذائي لن تعاني من متاعب الحمل..

**١ ـ الغثيان والقيء[٢] (الوحام) Nausea & Vomiting:**

يحدث عادة في الصباح في بداية الحمل، ولا يستمر أكثر من الشهر الثالث.. ويعتمد العلاج على بنية المرأة.. فالمرأة ذات البنية من نوع «الين» (بشرتها بيضاء، ودرجة حرارتها منخفضة مع نبض بطيء، وعدم القدرة على تحمُّل الحمامات الساخنة والبطء في الحركة والتكلم) هنا يستعمل الكربون المحترق وهو شديد «اليانج» لمعالجة مثل هذه الحالة من فئة «الين»، وهو دواء صيني يُسمى «فوكوديوكان».. يحضر على

(١) مثل أقدام الأوز.

(٢) وينصح لهن بتناول شاي التنين (Dragon) فهو مفيد جدًا لعلاج هذه الحالة.

هيئة مشروب كالتالي: تُكشط مـادة الكربون المحترق من المقلاة الخزفية، ويوضع ملء ملعقـة صغيـرة من هذه المادة في كوب من الماء المغلي، تتـرك لتنقع مدة عشـر دقائق وحتى تترسب المادة الكربونية، ويتم تناول السائل العلوي الرائق وحده.

أما السـيدات ذوات البنية من نوع «اليـانج» (صاحبـات البشرة الحـمراء، والمزاج الحاد، والنبض السريع، والميـل إلى الحمامات الساخنة)، فـمن الأفضل لهن تناول ما يعادل (٨٤-١١٢ جرام) من عـصير البرتقال الطازج مـرة أو مرتين في اليوم، إلى أن تتغير حالتهن.

وتنصح المرأة الحـامل عمومًـا بأن تتجنب الوجـبات الكبيـرة، والدسمـة الغنية بالدهون والزبدة والسمن والزيت مع الابتعـاد عن الروائح القوية والمناظر التي تسبب لها الغثيان.

**٢ ـ تورم الساقين أو القدمين (وذمة) Odema:**

يسبـبهـا ضغط الجنين على الأوردة الدمـوية الصاعـدة من الساقين خـاصة أثناء الشهور الأخيرة من الحمل، ويمكن للحامل تلافيها إذا أخلدت للراحة عدة فترات أثناء النهار مع رفع القدمين إلى أعلى، والتقليل من تناول ملح الطعام في الوجبات وتجنب المخللات.. وينصح أخصائيو الماكروبيوتـك هذه السيدة الحامل التي تورمت ساقاها، باستعـمال كمادات الزنجبـيل لقدميها مـرتين أو ثلاث مرات يوميًا مع استـخدام فول الكينبيرا والكومبو والأدوكي تحديدًا لهذه الحـالة، أما إذا كان التورم شديدًا ومصحوبًا بتورم الذراعين والوجه فيُنصح باستشارة الطبيب.

☑ هناك أيضًا مشاكل أكثر تعقيدًا قد تواجهها السيدة الحامل ويمكنها التغلب عليها باتباع نظام الماكروبيوتك.. وهي:

**١ - النزيف Bleeding:**

قد يتسبب فيه الإسراف في الأطعمة شديدة الذكرية أو الأنثوية، فأطعمة مثل المنتجات الحيوانية والملح تسبب غلظة الدم والإفرازات، في حين أن أطعمة مثل الفواكه والسوائل والسكر والمتبلات، تسبب ضعف وتمزق الشعيرات الدموية بالرحم والمبيض، وينصح بتجنب الطعام المسبب في الحالتين، فإذا كان سبب النزف الإسراف في الأطعمة الذكرية، ينصح بتجنب اللحوم والإقلال من الملح بدرجة كبيرة، واتباع الأسلوب الصحي في التغذية، أما إذا كان السبب الإسراف في الأطعمة الأنثوية، فينصح بتجنب السلطات والفواكه والسوائل، هذا بالإضافة لاتباع طريقة الماكروبيوتك النموذجية في التغذية.

**٢ - الإجهاض Abortion:**

قد يحدث بسهولة نتيجة الإسراف في الأطعمة الأنثوية، وحين يحدث إجهاض مبكر فإن ذلك غالبًا ما يكون سببه اضطراب الحيض، وقد يحدث أيضًا أثناء أشهر الحمل الأولى بعد سنوات من الأكل الجيد، ويكون السبب تناول ثمرات قليلة من الفواكه الاستوائية، مثل البابايا أو الأفوكادو أو التين أو المانجو.. إلخ، مع عدة أكواب من الماء.

حيث تؤدي هذه العناصر المتمددة إلى انفجار الشعيرات الدموية في الرحم، ولذا ينفصل الجنين ويحدث الإجهاض، وبنفس الطريقة يحدث النزيف الأنفي.

ولمنع الإجهاض يجب تجنب الأطعمة شديدة الأنثوية أثناء الحمل، أما إذا بدأ الإجهاض فينصح بأكل حساء الميسو مع الموجي مع البن والكرات وذلك لعدة أيام.

**٣ - الولادة المبكرة Early Delivery:**

تحدث الولادة المبكرة، بسبب الحالة شديدة الأنثوية، كما في حالة الإجهاض، وقد تحدث بسبب الحالة شديدة الذكرية، أيضًا، ويتم ذلك خلال الشهر السادس أو السابع أو الثامن من الحمل، وغالبًا ما يحدث ذلك نتيجة للسفر والذي يعتبر حالة شديدة الذكرية، وإذا أكلت المرأة غذاءً متوازنًا وحافظت على حالة معنوية طيبة فلن يحدث لها ذلك.

وقد تحدث الولادة المبكرة نتيجة الجماع، وفي الحالة المثالية لا يجب أن يتم جماع أثناء الحمل، وبما أن ذلك أمر يصعب تحقيقه غالبًا، فإن المرأة الحامل يمكن أن تمارس العلاقة الزوجية بأمان إلى نهاية الشهر السادس، وبعد ذلك فإن هناك احتمالية حدوث ولادة مبكرة.



## الشعـور بالخـوف
### Phobia

الإجهاد غيـر العادي، وإرهاق النفس أكثر من وسعهـا يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالخوف، وقد أشار القرآن الكريم إلى ذلك، وأمر أصحابه بالتحصن بالدعاء واللجود إلى الله وقت الشدة فـهو سبحـانه خير مُعين قـال الله تعالى: ﴿ لا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلاَّ وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلا تُحَمِّلْنَا مَا لا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنتَ مَوْلانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴾ (سورة البقرة: ٢٨٦).

**العلاج بالماكروبيوتك:**

أسهل وأسرع طريقـة للعلاج هو اتباع الطريقة النمـوذجية للتغذيـة بالماكروبيوتك (انظر تغذية) مع الامتناع عن تناول السوائل لعدة أيام.

## ارتفاع ضغط الدم Hypertension

بينما كان مـرض ارتفاع ضغط الدم نادرًا في الماضي، أصبح في السـنوات العشر الأخيرة مرضًا شـعبيًا شائع الحدوث، والسبب الرئيس في ذلك هو التـغذية الحديثة، والإسراف في تناول الغذاء أكثر من الحاجة، ويساعـده أيضًا الحياة المعيشية المضطربة، لأن الإجـهاد.. هذه اللفـظة التي لم تكن تُعـرف أيام الأجداد، يمكـنها وحـدها مع الوقت أن تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ومن ثمَّ إلى أمراض القلب والأوعية الدموية.

يفـرق عادة بـين نوعين من ارتفاع الـضغط، الأول ويُدعى ارتفـاع ضـغط الدم الأسـاسي أو الأولي، ويشكل (٨٥-٩٠٪) من الحـالات، والثـاني ويُدعى ارتفـاع

الضغط الثـانوي ويشكل (١٠-١٥%) من الحالات، وقـد سُمي ثانويًا لأنه يـنشأ عن أمراض معروفة كأمراض الكليـة والقلب والغدد الصُم، وتتوجه المعالجة في هذا النوع إلى معالجة السبب كلما أمكن ذلك.

والعلاج المفضل لارتفاع ضغط الدم الأولي ليس صيدلانيًا، بل إنه قوتي بالدرجة الأولى.. وهو يتضمن إنقاص الوزن، والحـد من الصوديوم (ملح الطعام)، والامتناع عن الكحوليات، وإيقاف التدخين.

☑ **كيف تعيش بصورة أفضل؟**

إذا كنت مريضـًا بارتفـاع ضغط الدم فكيف تعيش بصـورة أفضل، ولأطول مدة ممكنة؟

How to live longer?

| | |
|---|---|
| ـ مارس الرياضة | - Do Sports |
| ـ امتنع عن التدخين | - No Smoking |
| ـ ابتعد عن الانفعال | - Reduce Stress |
| ـ قليل من الملح | - Little Salt |
| ـ قليل من الدهون | - Little Fat |
| ـ تناول علاجك بانتظام | - Take your Antihypertensive Regulatory |

يقول لك الأطـباء: إنه باتباعك هذه الإرشـادات، سينتظم ضـغط دمك، وتكون أمامك فرصة كبيرة لتعيش بصورة أفضل، وتغنم عمرًا مديدًا في حياتك.

If you follow these basic guideliness, your blood pressure will probably return to normal and increase your chance for a long life.

☑ **فلسفة أمراض القلب ومنها ارتفاع ضغط الدم وانخفاضه بالماكروبيوتك:**

رغم الأموال الباهظة التي تُنفق سنويًا على الأبحاث، فإن نسبة الوفيات بأمراض القلب في أمريكا تعتبر الأعلى في العالم وذلك بسبب التغذية الحديثة، وما ينشأ عنها من زيادات ضارة تضر بالجسم، هذا فضلاً عن أن الطب الغربي لا يقدم في هذا المجال العلاج الوقائي، ولا العلاج الشافي الفعال، واستنادًا إلى فلسفة طب الماكروبيوتك فإن العوامل العديدة المسببة لأمراض القلب تندرج بفئة «الين»، وبما أن القلب هو أكثر أعضاء الجسد «اليانج» فإن «الين» هو عدوه اللدود!!

فمثلاً تتسبب زيادة السوائل، والأنواع الأنثوية من الطعام، في تمدد القلب، وفي هذه الحالة يبذل القلب جهدًا كبيرًا للمحافظة على الدورة الدموية بحالتها الطبيعية، وينتج عن ذلك ارتفاع ضغط الدم، وإذا استمر المريض في تعاطي الأطعمة الأنثوية، فإن التمدد يزداد لدرجة لا يستطيع القلب معها أن يضخ الدم بصورة طبيعية، وذلك لعدم قدرته على التقلص جيدًا، فيؤدي ذلك في النهاية إلى انخفاض ضغط الدم، وقد يعاني أصحابه من الكسل أو الشعور بالدوخة أو الارتخاء.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

- عمومًا ارتفاع ضغط الدم أقل خطورة من انخفاضه، ويمكن السيطرة عليه خلال شهر من التغذية الصحية.

- أما انخفاض ضغط الدم[1]، فإنه يمثل حالة متقدمة ويحتاج وقتًا أطول لعلاجه، وبما أن السبب في الحالتين هو التمدد الزائد (الين)، فإن أفضل طرق العلاج تتمثل

---

(١) **مرقة دجاج أو لحم أو ثريدة الشعير لهما مفعول جيد لتنظيم ضغط الدم لذوي الضغط المنخفض:** حيث يؤخذ كوب من مرقة الدجاج أو اللحم بعد إضافة كمية زائدة من الملح إليها، صباحًا أو عند الظهر، أما ثريدة الشعير فتعمل من (٢-٣) ملاعق كبيرة من طحين الشعير، يضاف إليها (٢-٣) ملاعق كبيرة من ماء النبع أو المعدني الخالي من حمض الكربونيك توضع في إناء وتقلب جيدًا، ثم تترك لتنقع ٦-٨ ساعات وتؤكل صباحًا ومساءً.

في اتباع طريقة الماكروبيوتك النموذجية في التغذية، واختيار الأطعمة الذكرية، وطهيها بطرق ذكرية أيضًا.

وإذا كانت الحالة مستعجلة جدًا، فعليه أن يجرب الرانشو[1] لمدة ثلاثة أيام فقط بمعدل مرة واحدة في اليوم، وستكون النتيجة مذهلة.

### اتساع جدران الشريان (أم الدم)

تنشأ هذه الحالة بسبب التمدد الشرياني، مع حدوث كيس ممتلئ بالدم، ويحدث ذلك الضعف الشرياني بسبب زيادة الأطعمة الأنثوية، والتي تؤدي إلى تمدد جدار الشريان، ويحدث ذلك غالبًا في الشريان الأبهر (الأورطي) بسبب ارتفاع ضغط الدم بداخله لدرجة عالية جدًا، ولانجذاب العوامل الأنثوية في هذه المنطقة.

### العلاج بالماكروبيوتك:

من الممكن التغلب على هذه المشكلة باتباع طريقة الماكروبيوتك النموذجية في التغذية، مع زيادة قليلة في الملح والزيت عن المعتاد في الطهي، وهذا من شأنه أن يجعل الشرايين أكثر مرونة.

---

(١) **البيض بصلصة الصويا (الرانشو Ransho)**: تُكسر بيضة مخصبة بعناية، بحيث تنقسم القشرة إلى قسمين متساويين، تُخفق البيضة جيدًا، ثم يُملأ أحد نصفي قشرة البيضة بصلصة الصويا التي تُضاف إلى البيضة المخفوقة، ويخفق المزيج، ويُبلع بدون أي محاولة لاستطعامه، يؤخذ مرة كل يوم قبل النوم لمدة ٣ أيام، وهو مفيد جدًا لأمراض القلب الخطيرة، وهذا الصنف قوي جدًا، ويجب أن لا يُستخدم إلا في حالات الإصابة بأمراض «الين» في القلب.

## دوار الجـو والبحـر Vertigo

ينشأ دوار الجـو أو البحـر عن اضطراب جهاز التـوازن في الجسم، وله أسـباب أخرى كثيرة قد تكون بسيطة كالدوار الذي يحصل بعد تناول المشروبات الكحولية، أو إثر مرض في الأذن الداخلية، أو الذي يحدث في بداية الحمل، وقد يكون دلالة على مرض في المخيخ، أما الدوار الذي يحدث على شكل دوخة مـرافقة مع رؤية ما يشبه بالذباب الطائر أمام العينين فيدل على اضطرابات الدورة الدموية كهبوط الضغط مثلاً، وقد يصاحبه حالة غثيان وقيء.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

- ينصح بشرب أقل ما يمكن من الماء قبل ركوب الطائرة أو الباخرة.
- يوضع قليل من الجوماشيو[1] في الفم خلال الرحلة في الجو.
- ينبغي تجنب السكر والحلويات.
- يُعالج دوار البحر بالطريقة نفسها.

☑ **ملحوظة:**

لا يُصاب من يتبع نظام التغذية النموذجي بالماكروبيـوتك لفترة أكثر من شهرين، بدوار الجو أو البحـر، وكذلك الحـوامل اللاتي يتبـعن نظام الماكروبيـوتك الغذائي لا يصبن بأي إزعاج.

---

(١) **الجوماشيو (السمسم والملح Gomashio)**: تُسخن خمس ملاعق مائدة من السـمسم، ثم تُطحن جيدًا في الهاون، ثم تُضاف ملعقة مائدة من ملح البحر، ويُسـخن الخليط ثم يُعاد طحنه حتى يصير ممتزجًا جيدًا وتكون البودرة الناتجة خشنة وليست ناعـمة، يتم تناول هذا المزيج مع الأرز أو الخبز يوميًا، كما يُستخـدم كبهارات يتم رشهـا على الطعام لتحسين المذاق، يتم الاحـتفاظ بهذه البهـارات في زجاجة مغلقة ومُحكمة، للاستعمال عند اللزوم.

# فقر الدم (الأنيميا)

## Anemia

الأنيميا عبارة عن نقص كريات الدم الحمراء والهيموجلوبين، أو حجم الدم الإجمالي، وتشمل أعراض الأنيميا:

١ ـ بياض لون الشفاه أو تحولها إلى اللون الرمادي (يجب أن تكون الشفاه زهرية اللون).

٢ ـ بياض في الناحية الداخلية لجفن العين السفلى (يجب أن يكون زهري اللون).

٣ ـ بياض أو بهوت لون الوجنتين.

٤ ـ بياض لون أظافر اليد (يجب أن تكون زهرية اللون).

٥ ـ نقص حيوية ونشاط الجسم.

٦ ـ نقص النشاط الجنسي.

☑ وللأنيميا ثلاثة أنواع رئيسة:

( أ ) غذائية. (ب) خبيثة. (جـ) منجلية.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

( أ ) **الأنيميا الغذائية:** تنتج أساسًا من نقص الكلوروفيل في الطعام، بالإضافة إلى الإسراف في الأطعمة الأنثوية التي تعيق الإنتاج الطبيعي لخلايا الدم الحمراء، ويكون العلاج باتباع الطريقة النموذجية في التغذية بالماكروبيوتك، واشرب أقل.

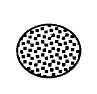
(ب) **فقر الدم الوبيل (الخبيث)** Perinicious Anemia: من المعتقد أن فقر الدم الخبيث ينتج عن نقص فيتامين ب١٢ ($B_{12}$)، ولذا يُسمى «الفيتامين المضاد لفقر الدم الخبيث»، ونقص هذا الفيتامين ينتج عنه إعاقة النمو، وزيادة نسبة وفيات الأجنة، وقد

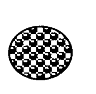
أثبتت الدراسات الغـذائية الحديثة، وجود هذا الفـيتامين في الخضروات المتخـمرة مثل الميسو والتمـاري وبعض الأعشاب البحرية، وعلاج هذا النوع من الأنيـميا يتم باتباع الطريقة النمـوذجية في التغـذية بالماكروبيوتك واشرب أقل، وتـناول كمية كبـيرة من حساء الميسو، وتناول الأعشاب البحرية بانتظام، والتوقف عن تناول الأطعمة الحيوانية لكي يستعيد الجسم مقدرته الطبيعـية في تخليق فيتامين ب١٢ من خلال عملية التطافر الطبيعية Natural process of transmulation.

(جـ) **فـقـر الدم المنجلي:** يمثل هذا المرض مـشكلة في الولايات المـتحـدة، لأن حوالي ١٠٪ من زنوج أمـريكا حامـلين للمرض، وهذا يعـني إصابة حـوالي ٢-٣ مليون شـخص بأمريكا، وواحـد من كل ٤٠٠ شخص من هذا العـدد يكون المرض لديه خطيرًا ويموت بسببه.

يحدث هذا المرض، عادةً، قبل سن العشرين، وتتمثل أعراضه الرئيسة في وجود هجمة شلل وقتية تشبه الصرع يصاحبها إجهاد وتلف المخ. . . إلخ.

والشخص المصاب بهذه الحالة يعاني غالبًا من نسيان الأشيـاء البسيطة، ثم يشكو من ألم في الأعـصـاب والعضـلات، ومن الحـالات الشديدة يأخذ المريض انحناءة الوضع الجنيني، ولا يستطيع الحـركة، وغالـبًا ما تنتـهي الحالة بالوفاة، لعدم وجود حل طبي.


خـلايا دم منجليـة


خـلايا دم حـمـراء

تحول خلايا الدم الحمراء لخلايا منجلية

وأشهر نظرية حول هذا المرض تقول: إن الزنـوج الذين عاشوا في مناطق انتشار الملاريا بغرب أفريقيا، يحملون عـوامل مضادة للملاريا في دمائهم، وأن هذه العوامل تحول خـلايا الدم الحـمراء إلى خلايـا منجلية، وهي حـالة وراثية تظهـر في الزنوج بأمريكا، وفي إفـريقيا حـيث الملاريا منتشـرة، فلا توجد مـشكلة، لأن الجو والأكل

طبيعيين، أمـا في الأجواء الأخرى، ومع اختلاف العوامل البيئـية، تصبح هذه الحالة مهددة لحياتهم.

وهناك نظرية أخرى ترى أن انـتشار المرض عقب الحـرب العالمية الثـانية، سببـه الإسـراف في تناول الطعام غـيـر الصحي المصنَّع والمكـرر، مثل السكر والمشـروبات الناعـمة والأيس كريم والحـبوب المقـشورة المكررة والكيـماويات، وأن هذه الـعوامل ساعدت على انتشار هذا المرض.

فخلايا الدم الحمـراء ذكرية، بينما الخلايا المنجلية أنثـوية، والزنوج لديهم القابلية للمرض، ولكن طريقـة الأكل والتغذية الحديثة تشـجع على حدوث المرض، ومن ثم فإن الخلايا المنجلية سببها زيادة النوعية السيئة من الطعام الأنثوي في الأكل.

**العـلاج:**

لعلاج هذه الحالة ينبـغي تجنُّب الأطعمة الأنثوية المسببة، والبـدء في اتباع الطريقة النموذجية في التغذية بالماكروبيوتك، وتناول المشروبات بقلة.

## الدمامـل
## Abcesses

إن الدمامل أو الخراريج غالبًا ما تسببهـا عدوى بكتيرية فتكون تقيحًا تحت الجلد، وتحدث في بعض الأحـيان بسبب جرح أو إعطاء حـقنة بإبرة ملوثة.. ويكون الدمل مؤلمًا، والجلد المحـيط به حارًا أحمـر اللون، ويمكن أن يحدث انتـفاخًا في الأوعـية الليمفاوية وبعض الحرارة.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

١ ـ لصقة القلقاس: وفائدتها سحب الصديد والدم الراكد من الدمل أو الخراج.

الطريقة: يقشَّر القلقاس، ويُبشر الجزء الداخلي الأبيض، ويُخلط مع ٥% زنجبيل طازج مبشور، ويُفرد هذا الخليط بسُمك نصف بوصة على قماش قطني، ويوضع جانب القلقاس مباشرة على الدمل أو الخراج، وتغير اللصقة كل ٤ ساعات.

ويمكن استخدام كمادة الزنجبيل قبل وبعد هذه الوصفة لتدفئة الجسم وتنشيط الدورة الدموية في المنطقة المصابة.

## ابيضاض الدم (اللوكيميا)
## Leukemia

في هذا المرض يقل عدد خلايا الدم الحمراء، بينما تزيد عدد خلايا الدم البيضاء بطريقة مأساوية، قد تصل إلى مليون خلية لكل ملم مكعب، بدلاً من خمسة آلاف في الإنسان الطبيعي.

واللوكيميا إما أن تكون حادة أو مزمنة، وليس هناك شفاء تام لهذه الحالة، ولذا تنتهي غالبًا بالوفاة، ومع ذلك من السهل نسبيًا السيطرة عليها بالغذاء الجيد.

وخلايا الدم البيضاء أنثوية، وزيادة عددها يدل على الإسراف في الطعام شديد الذكرية أو الأنثوية وبخاصة السكر، والمشروبات الناعمة والأيس كريم واللبن والكيماويات، وفي نفس الوقت فإن نقص خلايا الدم الحمراء يعكس نقص المعادن، والأطعمة الذكرية عالية النوعية في الطعام، واللوكيميا يعتبر سرطانًا شديد الأنثوية، ينتج من الإسراف في الأطعمة الأنثوية مثل المشروبات الناعمة والسكر واللبن والحمضيات والكيماويات والمنبهات والطحين المكرر والمعجنات والتوابل.

**العـلاج:**

☑ مريض اللوكـيمـيا يجب أن يمضغ من ١٥٠-٢٠٠ مرة لكـل مضغـة طعام، وذلك حتى يمتزج الطعام تمامًا باللعاب.

☑ يتـبع المريض الطريقة النمـوذجيـة للتـغذية بالماكـروبيوتك، وفي حـالة هذا السرطان الأنثـوي، يُشدد على العـوامل الأكثر ذكـرية، وفي جمـيع الأحوال يجب تجنب الأطعـمة شـديدة الأنثـوية أو الذكريـة، حيث إنهـا من أهم أسـباب النمـو السرطاني (وانظر السرطان).

☑ تجنب الأكل قبل الذهاب إلى النوم بثلاث سـاعات على الأقل، لأن الطعام غير المستهلك والزائد سيكون سببًا مباشرًا في تغذية الخلايا السرطانية، والإسراع في نمو السرطان.

☑ من الممكن استخدام كـمادات الزنجبيل الساخنة يوميًـا لمنطقة الأمعاء، وذلك سوف ينشط الإنتـاج الطبيعي لخلايا دم حمـراء صحية، بواسطة زغـابات الأمعاء، وبهذه الطريقة يمكن أن يصـبح مريض اللوكيميا صحـيحًا (سليمًا معـافي نسبيًا) في وقت قصير ومناسب.

## هيموفيليا الدم (الناعور)

**Hemophilia**

مرض وراثي يصيب الذكـور فقط، ويأتي عن نقص أحد عوامل التـخثـر المسمى بالعامل الـثامن (الناعور أ) أو العـامل التاسع (الناعـور ب)، إن ما يميـز الناعور هو النزوف الشديدة التي تحدث إثر الرضـوض البسيطة، وتتظاهر هذه النزوف على شكل كدمـات كبـيرة على الجلد، أو تورمات في المـفاصل، أو انتفـاخ في العضـلات بعد رضّها، والطب الحديث يعتبر الهيموفـيليا مرضًا غير قابل للشفاء، وليس هناك طريقة لعلاجه، وأحسن نصيحة يقدمها الأطباء هي تجنب الإصابات.

وهناك عائلات ملكية شهيرة بأوربا مصابة بهذا المرض، وغالبًا ما يتكرر المرض في نفس العائلة.

ومن وجهة نظر الماكروبيوتك، فإن الناعور لا تسببه الوراثة، ولكن يسببه الطعام الغير جيد.. أو كما نقول «المعدة بيت الداء.. والحمية رأس الدواء»، وناقوس الخطر الإسراف في تناول الطعام..

فطعام هذه العائلات يؤدي إلى حدوث حالة شديدة الأنثوية، تؤدي إلى ضعف خلايا الدم الحمراء والأوعية الدموية، ومن ثم تفقد كريات الدم الحمراء قدرتها على جذب الأكسجين اللازم لحدوث تخثر الدم، ولا يحدث انقباض للأوعية الدموية إذا حدث لها تمزق، ويساعد في ذلك تناول أطعمة مثل الدهون الحيوانية والزبدة والبيض التي تجعل الدم في حالة أكثر حامضية.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

- الهيموفيليا تُشفى بالطعام الجيد، رغم أن هذا يأخذ عدة أعوام، وذلك باتباع الطريقة النموذجية في التغذية، مع التركيز على الأطعمة الأكثر تقلصًا أو القابضة (الأكثر ذكرية) لمعالجة هذا المرض مع ممارسة نشاط رياضي وافر.

## التنافر الريصي بالدم

### RH Incompatibility

يحتوي دم العديد من الناس على العامل الريصي RH Factor وهذا الاسم مأخوذ من قرد الريص[1]، التي كانت تستخدم في التجارب المرتبطة بهذه المشكلة، وعامل RH (رهـ) موجب في حوالي ٨٥ % من الناس RH Positive، وفي حالة عدم وجوده بالدم يوصف بأنه سلبي RH Negative.

---

(١) قرد الريص Rhens monkey هو قرد هندي صغير قصير الذيل وجد به العامل RH وارتبط باسمه.

ويوصف هذا العـامل كمـسترص Agglutinogen، أي يسبب تـراص أو تجمع كريات الدم الحمراء، وحين ينتقل الدم من شخص إيجابي RH Positive إلى شخص سلبي RH Negative، فإن دم الشخص المستقـبل سينتج عوامل ضده Anti RH Agglutinogen، خلال أسبـوعين من نقل الدم، وتحدث مصـاعب خطيرة إذا تكرر نقل الدم لهذه الشخص مـرة ثانية، ومع وجود مثل هذه العوامل المضـادة، يحدث تفاعل تكسيري لخلايا الدم الحمراء Hemolytic reaction يمكن أن يؤدي إلى الوفاة.

ويحدث مـثل هذا التفاعل للجنين مـوجب العامل RH بسبب أبيه الموجب RH positive، وأمه سالبة العامل RH، ومن ثم فإن العوامل المضادة للعامل (رهـ) المنتجة داخل جسم الأم كعوامل دفاعية، يمكن أن تمر عـبر المشيمة للجنين، فينتج لدى الجنين تفاعل تكسيري، تتكسر خلاله خلايا الدم الحمراء، وقد يؤدي إلى وفاة الجنين.

وحيث أن عامل RH ينتج تراص كرات الدم الحمراء Agglutination، فإن الدم موجب العـامل (رهـ) أكثـر ذكرية، بينمـا السالب RH أكثـر أنثوية، وحين يُنقل دم موجب (رهـ) إلى شخص سالب (رهـ)، تظهـر العوامل المضادة ضد العامل (RH)، وهذا يعني أن الدم الأكثر أنثويـة يتحمل فقط كمية صـغيرة من الدم الذكري في هذه الحالة، وفي المرة الثانية لنقل الدم يصبح دم المستقـبل شديد الذكرية، فيحدث التفاعل التكسيري، بسبب عدم تحمل خلايا الدم الحمـراء للدم الذكري للمرة الثانية، فيحدث تنافر ريصي RH incompatibility، ولموازنة ذلك تتمدد خلايا الدم الحمراء وتتحلل، وتتكسر وقد تحدث الوفاة.

***الوقاية والعلاج بالماكروبيوتك:***

ـ عامل RH (رهـ) يمكن تغيـيره بسهـولة عن طريق الغذاء الصـحيح، لأنه يمثل حـالة للدم Condition، بينمـا يمثل نوع الدم بناء الشـخص Person Consitution، وبضبـط الغذاء، فإن الدم إيجـابي رهـ RH Positive، يمكن أن يصبح سلبي (رهـ)

RH Negative، والعكس صحيح، علمًا بأن عدد الناس موجبو (رهـ) RH Positive قد زاد مؤخرًا.

وقد تبين بالدراسات الغذائية أن هذا الاختلاف سببه الطعام، لأن الطعام الحديث يسبب الحالتين بشدة، فمثلاً نسبة الطعام الحيواني بأمريكا حوالي ٤٨٪، وهذا يتطلب تناول كمية كبيرة من السكريات لعمل توازن، ويتم الحصول على ذلك عادة بتناول كمية كبيرة من السكريات البسيطة في صورة قصب السكر المكرر، أو سكر شجر القبقب والطحين المكرر والفواكه.

ولكن إذا أكلنا طعامًا متوازنًا أو متعادلاً، فإن الدم سيصبح متوازنًا، ولن يصبح عامل RH قوي الإيجابية أو السلبية، وإذا استقبل الإنسان دمًا تحت هذه الظروف فلن يحدث تفاعل شديد بين العوامل السلبية والإيجابية، وفي هذه الحالة، فإن الاختلاف بين دم الأم وطفلها لن يكون كافيًا لإحداث تفاعل مشديد (تكسيري)، ويجب أن يُعلم هذا بشكل جيد خصوصًا للأشخاص الذين لا يهتمون كثيرًا بنوعية طعامهم.

## الديدان Helminthic Infections

هناك أنواع كثيرة من الديدان والطفيليات الصغيرة تعيش في أمعاء البشر مسببة الأمراض، والكبير منها يمكن رؤيته في البراز وأهمها:

١ - الإسكارس (حيات البطن) أو الدودة المدورة.

٢ - الإنكلستوما (الدودة الإسطوانية الصقرية).

٣ - الدودة الوحيدة (الشريطية).

٤ - الدودة الدبوسية (الأوكسيورس) أو الدودة الخيطية.

٥ - الدودة الكرباجية (الدودة السوطية).

***أعراض الإصابة بالديدان المعوية:***

١ - ضعف عام وخمول أو نقص في النشاط.

٢ ـ شعور دائم بالجوع، واشتـهاء كافة الأطعمة، والتهام الطعام بكمـية كبيرة، ويظل الشخص نحيفًا رغم ذلك.

٣ ـ إصابات متقطعة بالأنيميا.

٤ ـ الشعور أحيانًا بالغـثيان، وألم يشبه التقلصات في منطقة الاثني عـشر غالبًا، بعد عدة ساعات من آخر وجبة، ويُطلق على ذلك في الشرق (صرخة الدودة).

٥ ـ قد يحدث تهيج يُصاحب غالبًا بهستيريا وصراخ.

٦ ـ خشونة الأظافر، ووجود بياض وسط الإبهام، مع وجود عادة عض الأظافر.

٧ ـ اصفرار بيـاض العين، وبخاصة الجـزء الملاصق للأنف، وهذا دليل على الإصابة بالديدان في ٥٠% من الحالات التي يحدث لها ذلك.

٨ ـ تقطع حركة الأمعاء.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

لعلاج الديدان من الضـروري البدء في اتباع طريقـة الماكروبيوتك النموذجـية في التغذية، مع تجنب الطعام غير المطهي، ويحضر الطعام بقليل من الملح لإحداث وسط قلوي غير مناسب لمعيـشة الديدان، مع عمل الأكلات التالية للمـساعدة في التخلص من الديدان.

١ ـ الأرز البني النيء.

٢ ـ البذور (يمضغ بذور القرع والبطيخ ودوار الشمس) محمَّصة بدون ملح.

٣ ـ مكرونة الحنطة السوداء (يمكن أكلها يوميًا).

٤ ـ الأرز البني الحلو.

وإذا شككت أنك مصاب بالديدان، كُل أرز بني ني مع بعض البذور عند الشعور بالجوع، وامضغ الطعام جيد جدًا.

***وهناك طريقة أخرى لعلاج الديدان:***

- اترك وجبة الإفطار لعدة أيام، ويؤكل وقت الغذاء حبوب نيئة مثل (بذور القرع والبطيخ ودوار الشمس)، وخضراوات نيئة مثل: (البصل والثوم والكرات)، أما وجبة العشاء فتكون عادية، بعد عدة أيام سوف تتسمَّم الديدان وتخرج تاركة الجسم.

***وطريقة أخرى لعلاج الطفيليات:***

- التزم النظام الغذائي النموذجي للتغذية بالماكروبيوتك.

- تناول مقدار حفنة من أرز كامل غير مطبوخ[١] مكان الفطور، وتناول أيضًا شاي ماغورت[٢] مع الجوماشيو، واليوميبوشي، أو حفنة من هوكايدو بذر اليقطين[٣].

ولعلاج حكة الشرج عند الأطفال، بسبب الدودة الدبوسية، يتم عمل خليط من زيت السمسم مع الزنجبيل الطازج المبشور بنسبة ٥٠% وتُغمس قطعة قطن في المزيج، وتوضع على المنطقة المصابة (حول الشرج)، وتتبع ذلك بكمادات دافئة.

---

(١) **الأرز النيئ:** يتم تناول حفنة مليئة بالأرز النيئ يوميًا لبضعة أيام بدلاً من الإفطار، وبذلك يمكنك أن تُخرج جميع الديدان والطفيليات من أمعائك وخاصة من الاثني عشر، وستندهش لكثرة الديدان والطفيليات التي ستخرج منك، وليس هناك علاج أكثر فعالية من هذه الطريقة تأكد من مضغ كل حفنة صغيرة تتناولها من الأرز مئة مرة على الأقل.

(٢) **شاي ماغورت او شاي حبق الراعي (الشويلاء) Mugwort Tea:** تغلى ٢٨ جرام من أوراق حبق الراعي في (١٤٠) جرام ماء، ثم يُضاف الملح، يتم تناول هذا المشروب قبل الإفطار، حيث إن له تأثيرًا فعالاً في التخلص من الديدان، وجدير بالذكر أن أوراق حبق الراعي المجففة تحفظ سنوات.

(٣) **بذور القرع العسلي، هوكايدو Hokkaido:** تُرش البذور ببعض المياه المملحة، وتُسخن جيدًا، أو تُغلى في قليل من الزيت مع إضافة كمية صغيرة من الملح، ويمكن استعمالها كصنف للتحلية كما يفعل الصينيون، هذه الطريقة فعالة جدًا لطرد الديدان والطفيليات وبخاصة الدودة الشريطية (الوحيدة).

# تنقية الدم

## الطرق والأساليب العملية لتنقية الدم

كان عليَّ أن أبدأ الموضوع بشـرح الصوم باعتباره الطريقة الذهبيـة والمثلى لتنقية الدم، ولكن يُشـترط في الصوم لضـمان نتـائجه الحسنة أن يُمـارس بكامل الرضى والقناعة والإيمان والاطمـئنان، وإلا ضاعت فائدته وانقلب إلى عمليـة تجويع، وهنا تكمن الحكمة فـي النية المسبـقة للصوم الديني، لأنه يـستهـدف أيضًا تنقيـة الجسم والروح معًا.

ولقـد راعيت في تنسـيق الطرق العمليـة لتنقيـة الدم سهـولة العمل وإمكانـيات مزاولتـها في الحـياة العادية في المنزل. (وانظـر أيضًا تنقيـة الجسم من السـموم فيـما سبق).

☑ **تنقية الدم بالحمية على العنب:** وهي على ثلاث درجات متفاوتة في الشدة:

١ ـ **الحمـية المطلقـة أو الشـديدة:** وفيـها يقـتصر الغـذاء على العنب الطازج أو عصيـره فقط ولمدة بضع أسابيع، وفي اليـوم السابق لبداية الحمـية يؤخذ مسـهلاً قويًا (كسلفات الصـودا) لتفريغ الأمعاء تفـريغًا كاملاً، كمـا تعمل طيلة مدة الحمـية حقنة شرجية بالماء أو بمسـتحلب (شاي) البابونج في صباح كل يوم لغسل الأمعـاء وتنظيفها من محتوياتها البرازية.

٢ ـ **الحمـية المعتدلة:** وهي أقل شدة من الأولى، وفيها يؤخذ في الصباح وحتى الظهر مـقدار كيلو غرام واحـد من العنب الطازج، وتتكون وجبـة الغداء من البطاطا المسلوقة، (تسلق بقشرها وتقشر بعـد النضوج)، والسلطة من أنواع الخضار الطازجة، ويمتنع تمامًا عن تناول الخبز وكل أنواع الأغذية المصنوعة من الدقيق ومشتقاته.

أما وجبة المساء، فكوجبة الغداء تمامًا، ولا تختلف عنها بشيء.

٣ - **الحمية المتساهلة:** وفيها يؤخذ في الصباح مقدار ٢/١ (نصف) كيلو غرام من العنب الطازج، ويؤخذ مثله في المساء أيضًا، أما وجبة الغداء فتتكون من البطاطس والخضار المطبوخة والساخنة، ويمتنع على كل حال عن أخذ أي كمية كانت من الخبز أو من مصنوعات الدقيق ومشتقاته.

والحمية على العنب بأنواعها الثلاثة كما وصفناها تحدث تبدلاً في كيمياء الجسم البيولوجية، (أي أمصال الجسم وتفاعلاتها الكيمياوية)، من شأنه أن يحل الرواسب الضارة في الأنسجة ويرسلها مع الدم إلى (مركز التصفية) في الجسم، ولكن الحمية على العنب هذه لا يمكن ممارستها إلا في وقت موسم العنب، وحيث يتوفر وجوده بأسعار محتملة.

ويلاحظ وجوب غسل العنب غسلاً جيدًا بالماء الجاري قبل أكله، وذلك لإزالة ما قد يكون عالقًا فيه من آثار الأدوية الزراعية التي يرش بها لوقايته من الأمراض والحشرات، وهذه الأدوية كلها سامة ومضرة بصحة الإنسان.

☑ **الحمية على الفواكه الطازجة:** وهي نوع من الصوم المخفف، ومفيدة جداً لتنقية الدم عند المصابين بمرض الروماتيزم والأمراض القلبية.

وهذه الحمية على ثلاثة أنواع أيضًا:

١ - **الحمية المطلقة أو الشديدة:** وفيها لا يؤخذ من الأغذية طيلة اليوم سوى مقدار كيلو غرام واحد من الفواكه الطازجة مع مقدار ٤/١ ربع الكيلو من الفواكه الجافة، (تين، زبيب، مشمش، تمر، إجاص (برقوق)، تفاح مجفف.. إلخ)، مع مقدار (١٠٠-٢٠٠) غرام من حبات الجوز (يوزن الجوز بقشره).

وتمارس هذه الحمية لمدة (٢-٣) أيام فقط في كل أسبوع.

٢ ـ **الحمية المتوسطة:** وفيها يؤخذ في الصباح فنجان من مستحلب الأعشاب (زهورات، نعناع، يانسون، بابونج، شمرة. . . إلخ)، محلًّى بالسكر، ثم قطعة من الخبز الأسمر مع عسل نحل ومقدار من الفواكه الطازجة.

ثم تؤخذ وجبة ثانية بين وجبتي الصباح والغداء (ترويقة ثانية)، قوامها ملء فنجان كبير من الفواكه المجففة وملء فنجان آخر من عصير الفواكه أو الخضار الطازجة أيضًا (جزر).

أما وجبة الغداء فكالوجبة السابقة مع إضافة (١٥٠-٢٠٠) جرام من حبات الجوز، (يوزن الجوز بقشره).

ووجبة العشاء كالوجبة الثانية أيضًا، يضاف إليها كسرتان من الخبز الأسمر (خبز من دقيق غير منخول «رأسه بعبه») مع قليل من الزبدة، وهذا النظام الغذائي يمنح الجسم (١٥٠٠-٢٥٠٠) وحدة حرورية (كالوري).

والأشخاص الذين لا يكتفون بهذا القدر أو لا يستطيعون التخلي عن الأغذية المطبوخة، يمارسون النوع الثالث الآتي من الحمية.

٣ ـ **نصف الحمية على الفواكه:** وفيها يؤخذ منقوع من الشوفان المهروس الذي يباع جاهزًا باسم (كويكر ـ أوت) ضمن علب في محلات البقالة، ويحضر كالآتي: ينقع في المساء ملء ملعقة كبيرة أو ملعقتين من الشوفان (كويكر ـ أوت) بنصف قدح من الماء البارد حتى الصباح، حيث يضاف إليه ملء ملعقة كبيرة من الكريم (قشطة)، أو من حليب العلب، ثم ملء ملعقة كبيرة من عسل النحل، وعصير نصف ليمونة حامضة وتفاحة كاملة (مبروشة) بقشرها أو حبة كاملة (مبروشة) من فاكهة أخرى، ثم ملء ملعقتين صغيرتين من قلب الجوز (المدقوق) أو (المبروش)، ويؤكل بعده بضع حبات من البندق ومقدار من الفواكه الطازجة ثم كسرة من الخبز الأسمر مع قليل من الزبدة.

الوجبة الثانية بين الأولى ووقت الغداء: يؤخذ فيها قدح من عصير الفواكه.

وجبة الغداء: قوامها الفواكه الطازجة أو الأثمار التوتية مع قدح من عصير الفواكه أو الخضار الطازجة، ثم الجوز وطعام مطبوخ ساخن من البطاطس مع سلطة خضار أو من البطاطس والتفاح والموز المطبوخة معًا.

وجبة العصر (عصرونية): كسرة من الخبز الأسمر مع عسل النحل وقدح من عصير الفواكه الطازجة.

وجبة العشاء: قوامها الفواكه الطازجة والفواكه الجافة، وبعدها طعام من البطاطس المطبوخة (أي نوع منها) الساخن مع كسرة من الخبز الأسمر وقليل من الزبدة، هذا وتبدل الأنواع والمقادير وفقًا لحالة المصاب ولاختلاف المواسم.

**الحمية على الدخن:** الدخن من فصيلة القطاني، له حبوب صغيرة كروية الشكل تندر زراعته في بلادنا ولكنه يباع في محلات البقالة ضمن علب مستوردة من الخارج (يسمى هيرزة)، وهي حمية شافية في مكافحة النقرس والنواسير المتقيحة والطفح الدملي، وتمارس لمدة (٣-٨) أيام.

تنقع حبوب الدخن بخمسة أضعافها من الماء البارد لمدة ساعتين، ويضاف إليها بعد ذلك مقدار معادل لها من الخضار الجزورية (جزر، لفت (شوندر) شمندر، كرفس... إلخ) متقطعة، ويطبخ الكل معًا حتى الاستواء، ويضاف إليها قليل من الزبدة أو زيت الزيتون أو يضاف إليها مقدار من الكريم (القشطة) المحلى والمخفوق أو شيء من الحليب الحامض، ويقسم إلى ثلاث وجبات (للصباح وللغداء وللعشاء)، ولا يؤخذ خلاف ذلك من أنواع الأغذية سوى الفواكه الطازجة من التفاح أو الكمثرى أو الموز أو الخوخ (البرقوق) حسب الموسم أو الأثمار التوتية.

**الحمية على مخلل (الملفوف) لخنة:** مخلل الملفوف مفيد جدًا من الوجهة الغذائية لكثرة الفيتامينات فيه ولأنه يمنح الجسم دفئًا في أيام الشتاء كما يخزن لموسم الشتاء

حيث تقل فيه الخضار ويؤكل نيئًا أي مخللاً، أو يطبخ ويؤكل كأي خضار مطبوخ مع اللحم أو البطاطس وغيرهما.

**كيفية صنع مخلل الملفوف (الكرنب):** يؤخذ ١٢ كيلو غرامًا من الملفوف ويغسل جيدًا ويقري (يفرم) ناعمًا، ثم يمزج معه عصير ثلاث ليمونات حامضة و(٢٥٠) غرام من السكر وملء ملعقة كبيرة من بذور الكراوياء، ثم يوضع في برميل صغير من الخشب أو (خابية) من الفخار ويغطى بلوح من الخشب ويثقل بحجر نظيف (زلط)، وبعد يومين يصب فوقه ماء ساخن بدرجة (٣٥°) مئوية إلى أن يغمره الماء ويرتفع فوقه بنحو ٢سم، وبعد (١٤) يومًا يصبح المخلل ناضجًا للاستعمال.

ولاستعماله في تنقية الدم، يشرب مقدار فنجان كبير من (مرقه) قبل كل وجبة من وجبات تناول الطعام الثلاث، ثم يؤكل في كل وجبة ملء فنجان كبير من المخلل، على أن يمضغ جيدًا وببطء، ويستمر على ذلك لمدة (٢-٦) أسابيع وبالطبع دون تناول أي نوع وبأي كمية كانت من أنواع الأغذية الأخرى.

والحمية على مخلل الكرنب (الملفوف) مفيدة جدًا وذات نتائج إيجابية مرموقة في معالجة الاحتقان في الكبد والمرارة، وفي معالجة القبض (الإمساك) الوهني في الأمعاء وفي قصور عصارة المعدة والتهاب اللثة (الحمية الأسنان)، والالتهابات الأخرى في داخل الفم.

## الروماتيـزم
### Rheumatism

الروماتيزم تـعبير غامض يتناول عـددًا من الالتهابات المتعـددة للأصول والتي لم يتوصل الطب الحديث إلى حصرها بعد، إنه التهاب عام، غالبًا ما يكون وراثيًا ترافقه آلام حادة، وهذا المرض يصيب الجميع ومن كل الأعـمار، لقد توصل الطب المعاصر إلى تقسيم الروماتيزم إلى ثلاثة أنواع:

١ ـ الروماتيزم المفصلي Articular Rheumatism.

٢ ـ الروماتيزم العضلي Muscular Rheumatism.

٣ ـ الروماتيزم التائه Eratic Rheumatism.

وأهم شيء في ذلك هو مـعالجة الرومـاتيزم خـصوصًـا عند المسنين الذين يجب عليهم أن يحـافظوا على صحتهم وسـلامة عضلاتهم بالغذاء والريـاضة والراحة، ثم بمواصلة الاستحـمام اليومي بالماء الفاتر صبـاحًا، والساخن مساءًا، وهذا الاستـحمام ينشط لديهم الدورة الدموية، ويمنع أمـراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، كـما يفتح المسام، ويساعد على دخول المزيد من الأكسجين إلى الجسم.

***نصائح عامة لمرضى الروماتيزم:***

١ ـ تجنب الوقوف لمدة طويلة.

٢ ـ الإقلال من صعود ونزول السلالم.

٣ ـ تجنب جلوس القرفصاء، أو الجلوس على كرسي منخفض، وينصح بمزاولة المشي يوميًا بانتظام، حـيث يبدأ المريض بالمشي خمس دقائق يوميًا، تزيد بمعـدل خمسة دقائق أخرى كل أسبوع، إلى أن يمشي المريض ساعة يوميًا على فترتين.

٤ ـ النوم على سرير خشب فوقه مرتبة واحدة ومخدة واحدة مع تجنب النوم على البطن، ويمكن النوم على أحد الجانبين أو الظهر حسب راحة المريض مع ثني الركبتين قليلاً.

٥ ـ تجنب الانحناء للأمام لحمل أي شيء ثقيل.

٦ ـ رياضة المشي والسباحة هي أفيد الرياضات لمريض الروماتيزم.

٧ ـ المرضى الذين يقتضي عملهم الجلوس في المكتب لفترات طويلة، عليهم مراعاة عدم ثني الرقبة أثناء الكتابة، واختيار كرسي له ظهر مستقيم لراحة الظهر، وكذلك أخذ فترات راحة من طول الجلوس الذي يرهق عضلات الرقبة والظهر.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

( أ ) التقليل من الشرب قدر الإمكان.

(ب) أكل الأرز المحمَّص[1] فقط.

(جـ) استخدام كمادة الزنجبيل تتبعها لزقة القلقاس.

## آلام الرأس Head Pain

هناك أسباب كثيرة يمكن أن تؤدي إلى آلام (وجع) الرأس، فقد تحدث هذه الآلام أحيانًا بسبب فرط التوتر والإنزعاج، وأحيانًا أخرى يمكن أن يكون ضعف الهضم سببًا لذلك.

إن الذي يعاني من آلام الرأس باستمرار أو بكثرة عليه مراجعة الطبيب للتعرف على الأسباب ومعالجتها.

وكثيرًا ما تكون آلام الرأس بمثابة إنذار ضد النزف الدماغي الأولي، وسببه الإفراط في تناول المأكولات الغنية بعنصر (الين)، فإذا تناول المريض دواء كالإسبرين

---

(١) الأرز المحمَّص: يُحمَّص الأرز في إناء قلي مسطَّح حتى يسمَّر، ثم يتم تناوله بدون طهي، تفيد هذه الوصفة في علاج الإفراز الضار الزائد للروماتيزم (وأيضًا للبنكرياس).

لإزالة الألم يكون قد ارتكب جريمة انتحار في حق نفسه، لأنه بهذه الطريقة يشل جهازه العصبي الذي هو وسيلة الدفاع عن جسمه.

إن جميع أنواع آلام الرأس ما هي إلا إنذارات تشير إلى كثرة الحوامض في الجسم (فالإسبرين مسكِّن الألم هو حامض قوي وكذلك كل الفيتامينات).

***العلاج بالماكروبيوتك:***

- لا تتناول الأسبرين مطلقًا ولا الفيتامينات أو الحوامض بتاتًا.

- الأفضل أن تتناول ملء ملعقة صغيرة من السمسم المملح (الجوماشيو؛ وانظر دوار الجو والبحر)، والمشروبات الماكروبيوتية المفيدة التالية: قهوة أوشاوا (يانّوه)[١] (Yannoh)، شاي خليط جذور الأعشاب[٢] (Mu Tea)، شاي البانشا الأخضر الخشن بصلصة الصويا[٣] (Sho-Ban)، شراب جيلاتين الكوزو[٤] (Juzu Drink)، شراب جيلاتين الكوزو الطبي[٥] (Ume-Sho-Kuzu Drink)، وشراب كريمة الأرز[٦]، وكريمة خليط من الحبوب[٧] (Kokkoh).

---

(١) **قهوة أوشاوا (يانّوه Yannoh)**: تحضر ثلاث ملاعق مائدة من الأرز، وملعقتا مائدة من القمح، وملعقتا مائدة من فاصوليا الأزوكي، وملعقة مائدة من الحمص، وملعقة مائدة من الهندباء البرية، يحمَّص كل منها منفردًا حتى يحمَّر، تُخلط كلها بعد ذلك، وتحمَّص في ملعقة مائدة من الزيت، يُترك الخليط بعد ذلك يبرد ثم يُطحن حتى يصير بودرة، يجهَّز المشروب بحسب الرغبة باستخدام ملعقة مائدة من بودرة الخليط لكل (٤٢٠) جرامًا من الماء، ثم يُترك يغلي لمدة عشر دقائق، ويُصفى ويُقدَّم.

(٢) **شاي خليط جذور الأعشاب Mu Tea**: (انظر اضطرابات الحيض).

(٣) **شاي البانشا الأخضر الخشن بصلصة الصويا Sho-Ban**: (انظر التعب أو الإجهاد).

(٤) **شراب جيلاتين الكوزو Juzu Drink**.

(٥) **شراب جيلاتين الكوزو الطبي Ume-Sho-Kuzu Drink**.

(٦) **شراب كريمة الأرز**: المشروبات (٤, ٥, ٦: انظر الحُمَّى).

(٧) **كريمة خليط من الحبوب Kokkoh**: هذا الصنف عبارة عن خليط مطحون من الأرز المحمَّص، والأرز الدبق (الحلو)، ودقيق الشوفان، وفول الصويا، والسمسم، ولكثرة المكونات الموجودة بداخل المركب، فمن الأسهل استخدام المنتج المصنَّع جاهزًا، والذي يُباع لدى محلات الماكروبيوتك. =

## الرَّبــو

## Bronchial Athma

الربو الشعبي أو الحساسية بالصــدر أو ضيق الشعب الهوائية بالرئتين، أصبح من الأمراض التي نراها كـثيرًا وذلك بسبب تلوث البـيئة الشديد، وما يحـمله الهواء من أتربة وغـازات احتـراق البوتاجـاز وبنزين السـيارات والسـولار والكيـماويات قـاتلة الحشرات، واختفاء الأشجار والحدائق من المدينة. . كل هذه العوامل جعلت الحساسية الصدرية منتشرة تمـامًا بين الأطفال. . وهناك بعض الأنواع من الحساسيـة تكون نتيجة استنشـاق ريش الطيور أو شـعر الحـيوانات الأليفـة مثل القطط والكـلاب، أو بسبب التعرض لبعض أنواع الطعام مثل الفراولة والمانجو والسمك. . . إلخ.

يتعـرض المصاب بالربو لنوبات يصعب مـعها التنفس، وعند إخـراج الهواء أثناء الزفير يُحدث صفيرًا مسموعًا، أما عند الشهيق (لإدخال الهواء) فقد يسحب الجلد بين الأضلاع إلى الداخل، كمـا أن المصاب لا يستطيع أخذ حاجتـه من الهواء، وقد تميل شفتاه وأظافره إلى الزرقة، وينتفخ وريد العنق، وعادة لا يرافق الحالة ارتفاع الحرارة.

يبدأ الربو غالبًا في الطفولة، وفي أغلب الحالات تختـفي الحساسية الصدرية تمامًا لدى الأطفال عند سن ثمـانية إلى عشرة أعوام، وقـد يستمر طيلة العـمر، ولا ينتقل بالعدوى، لكنه أكثـر شيوعًا عند الأطفال الذين لهم أقـارب مصابون بالربو، وبشكل عام يكون الربو أسوأ في فترات مـعينة من السنة أو في الليل، وقد تتطور بعد سنوات إلى حالة الامفزيما (انتفاخ الرئة).

تنتج نوبة الربو بعد أكل أو تنفس شيء يسبب الحسـاسية للشخص، ويبدأ الربو عند الأطفال مع الرشح العادي، وللقلق والعصبية والانفعالات دورها في بدء نوبات الربو.

---

= يُضاف ملء ملعـقة مائدة إلى (٣٠٨) جـرام ماء، ويحرك ويترك يغـلي لمدة ١٠ دقائق، ثم يرفع عن النار ويترك ليبرد، ويستخدم.

ويترافق الربو غالبًا بإجهاد في الكلى، نتيجة العمل الزائد الناتج عن كثرة استهلاك السوائل، ويُعالج الربو في الوقت الحالي بأدوية قوية جدًا لتوسيع القصبات، وجعل التنفس أسهل، وهذا سيؤدي غالبًا إلى تفاقم الحالة.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

- أفضل علاج لهذه الحالة، هو اتباع طريقة الماكروبيوتك النموذجية في التغذية، والحد من استهلاك السوائل، ويشمل ذلك كمية الماء المستخدمة في الطهي، كذلك الحد من استهلاك الأطعمة الأنثوية مثل الفواكه والسلطة وبهذه الطريقة يمكن السيطرة على الربو خلال عدة أسابيع.

- الشفاء من الربو يتطلب أيضًا تحسين حالة القصبات (ممرات التنفس)، والذي من الممكن أن يتم فقط من خلال التغذية المناسبة.

- إذا شعر المريض بقدوم الهجمة يفيده عمل كمادات الزنجبيل الساخنة مرارًا على الصدر، فهي تساعد على تخفيف وتلطيف حدَّتها، وفي نفس الوقت عليه أن يأكل كمية صغيرة من خليط الملح والسمسم، أو خوخ اليوميبوشي، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى التقلص (الانقباض) الفوري للشُّعب الهوائية.. ولهذا يُنصح المريض بحمل هذه الأطعمة معه لاستعمالها عند اللزوم في حالة حدوث الهجمة خارج المنزل.

## انتفاخ الرئة
### Emphysema

ارتفعت الإصابة بهذا المرض بشكل كبير عقب الحرب العالمية الثانية، وتزداد الإصابة بهذا المرض الأنثوي باضطراد منذ ذلك الحين، بسبب الحياة الصناعية الحديثة، والأغذية الكيميائية مثل الأيس كريم، والمشروبات الناعمة، وعصائر الفواكه المثلجة... إلخ، والإسراف في هذه الأطعمة يؤدي إلى تمدد والتحام الحويصلات

الهوائيـة، فترتخي أنسـجة الرئة ككل، وتقل المساحـات الرئوية التي يتم فيهـا تبادل الأكسجين وثاني أكـسيد الكربون، فيسـرع المريض تنفسه لتعـويض هذا القصور، مما يؤدي إلى زيادة الأحمال على القلب، ويكون الإجهـاد الزائد على القلب سببًا للوفاة في كثير من الأحيان.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

- تمدد القصـبات أو انتفـاخ الرئة يمكن علاجه بالأغـذية الأكثر ذكـرية، والطعام الملحي، ولكن بمجرد حدوث التـصاق بين الحويصلات الهوائية فـإن من الصعب جداً فصلها مرة أخرى.

- وإذا أصبح الـدم أسمك فإن الحـويصلات الملتـصقـة قد تنكمش، ولكـنها لا تنفصل غالبًا، وطريقة الماكروبيوتك النموذجية في التغذية توقف نمو هذا المرض.

## التهاب الشُعَب (القصبات) الهوائية بالرئة Bronchitis

التهاب الشُـعب الهوائية يرافقـه عادة سعال وألم في الصـدر، ونوبات من البرد معتدلة الحِدَّة، وهو مرض أنثوي للاعتبارات التالية.

١ - يأخذ وقتًا طويلاً في حدوثه وشفائه.

٢ - يميل إلى الحدوث وقت الخريف.

٣ - السعال (الكحة) هي طريقة التخلص من الإفرازات.

٤ - الحُمَّى المصاحبة معتدلة الحِدَّة.

وسبب التهاب القصبات الهوائية (ممرات التنفس الرئوية) هو الإسراف في الأطعمة الأنثوية مثل المشروبات الباردة (المثلجات)، والفواكه، والأيس كريم، والسكر.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

- لعلاج هذه الحالة ينبغي تجنب الأطعمة الأنثوية السابق ذكرها، مع اتباع طريقة الماكروبيوتك النموذجية في التغذية.

- الحُمَّى المصاحبة لالتهاب القصبات الهوائية مفيدة عادةً، لأنها تسمح للجسم بالتخلص من الزيادات الضارة بحرقها، ولكن إذا كانت الحُمَّى مرتفعة، فإنه يجب الحد من خطورتها باستخدام لصقات التوفو أو الكلوروفيل للجبهة ولعملها (انظر التهاب الأصابع).

- يُنصح المريض بأكل الطعام الساخن فقط، كما يُنصح بعمل كمادات الزنجبيل، أو لصقات الخردل(١) بانتظام لإراحة الصدر.

## الالتهاب الرئوي Pneumonia

☑ **مرض أكثر ذكرية حيث إنه:**

١ - يحدث فجأة، وإذا لم يُعالج جيدًا، قد تحدث الوفاة خلال عدة أيام، لهذا يجب أن يكون العلاج تحت إشراف طبي.

٢ - يكثر حدوثه أثناء الربيع والصيف.

٣ - السعال المصاحب للمرض أقل من السعال المصاحب لالتهاب الشُّعَب (القصبات) الهوائية.

٤ - ترافقه حُمَّى شديدة، وارتفاع عال في درجة الحرارة.

---

(١) **لصقة الخردل:** لتنشيط الدم وسوائل الجسم وإزالة الركود.

**طريقة عملها:** يُضاف ماء ساخن إلى الخردل الجاف ويُقلَّب جيدًا، ويُفرد هذا الخليط على منشفة ورقية، ويوضع بين منشفتين سميكتين من القطن مثل الساندويتش، ويوضع على الجلد في المكان المراد، إلى أن يصبح الجلد أحمر اللون وساخنًا ثم يُنزع.

وإذا حدثت الوفاة من هذا المرض ـ لا قدَّر الله ـ فإن سببها يكون انسداد الرئة، مما يؤدي إلى حدوث إجهاد غير مُحتمل على القلب.

ويحدث الالتهاب الرئوي بسبب تكرار الإسراف في الأطعمة شديدة الذكرية والأنثوية، فعلى الرغم أن السبب الرئيس هو الإسراف في الأطعمة الأكثر ذكرية، مثل اللحوم والبيض والمنتجات الحيوانية الأخرى، فإن الأعراض تنشط وتتفاقم بتناول أطعمة أكثر أنثوية، مثل عصير الفواكه والمشروبات الباردة والسكر.. إلخ. ولهذا السبب فإن الذين لا يتناولون اللحوم لا يُصابون عادةً بالالتهاب الرئوي.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

ـ الشخص المصاب بهذا المرض يجب أن يتوقف فورًا عن الأطعمة المسببة للمرض، ويبدأ في اتباع الطريقة النموذجية للغذاء بالماكروبيوتك، مع استخدام العلاجات الخارجية السابق شرحها في علاج التهاب القصبات الهوائية، حيث إنها تساعد كثيرًا في التغلب على المرض، والطب الحديث يعالج هذا المرض عن طريق علاج الأعراض المصاحبة، وهذا لا يعالج سبب المرض، ولا يؤدي إلى شفائه تمامًا.

ـ ويعالج المرض في الطب الشرقي بتعديل غذاء المريض بالإضافة إلى التطبيقات التقليدية التالية:

**لصقة سمك الشبوط**[١]: وهو سمك أنثوي جدًا، وهو فعال جدًا في معالجة الحُمَّى، والحالة شديدة الذكرية المصاحبة للالتهاب الرئوي، فإذا استطعت الحصول عليه فاحمد الله على ذلك.

---

(١) **لصقة سمك الشبوط:** سمك نهري كثير الحسك (الشوك)، تُقطَّع رأس سمكة الشبوط (كاريا)، ويوضع دمها في فنجان ويُقدم للمريض قبل أن يجمد (يُعطى ١/٨ الكمية للرضيع، ورُبعها للطفل، ونصفها للبالغ)، وهذا سوف يساعد في خفض حرارة المريض، ثم تُسحق السمكة بتؤده بمطرقة مثلما تسحق قطعة ثلج، وتوضع في قطعة قماش قطنية فوق صدر المريض، ثم تفحص درجة الحرارة كل نصف ساعة، وحين تعود الحرارة إلى حالتها الطبيعية (خلال ساعة إلى ثلاث ساعات)، تُنزع اللصقة عن صدر المريض، وهذه الوصفة شفت كثيرين من المرضى لم يتركوا وسيلة طبية إلا وجرَّبوها.

- أما إذا لم تستطع الحصول على هذا النوع من السمك، فاستخدم لصقات التوفو أو الكلوروفيل أو القلقاس لنفس الغرض، أو حتى لحم البقر المثلج أو المبرد، يمكن أن يساعد، وهذا النوع من اللحم يحتوي على دهون كثيرة، فعلى الرغم أنه فعال في خفض الحرارة، فلا يُنصح بأكله.

- وحيث إن أعراض التهاب القصبات الهوائية، والالتهاب الرئوي متشابهة غالبًا، فإنه يجب استشارة الطبيب لكي يحدد من أيهما يعاني المريض، لأن التشخيص والعلاج الخاطئ يمكن أن يودي بحياة المريض.

## وذمة الرئة (ذات الجنب) Pleuritis (Pleurisy)

تعني تجمع السوائل بين الأسناخ الرئوية وداخلها، وهي تتلو غالبًا استرخاء البطين الأيسر للقلب، فلا يستطيع هذا البطين الضعيف استقبال جميع الدم الوارد إليه من الرئة، فيتجمع الدم في الأوردة الرئوية مما يؤدي بالتالي إلى ارتفاع الضغط فيها فتخرج السوائل وتتجمع في نسيج الرئة.

وفي هذه الحالة يصاحب التنفس العميق بضغط وألم، وإذا استمرت لعدة أيام تظهر غالبًا حُمَّى تتراوح شدتها بين ١٠٠-١٠٣ درجة (٣٧,٧-٣٩,٤ درجة مئوية).

وذات الجنب تستمر عادة من شهر إلى ثلاثة أشهر، يُنصح المريض خلالها بالراحة في السرير.

وتحدث هذه الحالة بسبب الإسراف في السوائل وبخاصة الباردة، والمشروبات المثلجة، وعصائر الفواكه المثلجة، وتساهم الأطعمة المائية أيضًا في هذه الحالة، مثل السكر الذي تتحلل عناصره إلى ماء بعد تناوله.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

١ ـ يتوقع شـفاء المريض خلال أسـبوع واحد من اتبـاعه طريقة الماكـروبيوتك النموذجيـة في التغذية، ومثل حـالات الربو، فإن الهدف هو جعل حـالة الشخص أقل مائـية بتناوله الأطعـمة الجافـة، مع الحد من تعـاطي السوائل، والتـخلص من السوائل الزائدة، ويمكن الإسراع في ذلك عن طريق عمل كـمادات الزنجبيل الساخنة لمنطقة الرئة.

٢ ـ استعمال لصـقة سمك الشبوط السابق وصفهـا في (علاج الالتهاب الرئوي) على أن توضع اللصـقة فـوق صدر المريض، ثم تفـحص درجة الحـرارة لكل نصف ساعة، وحين تعـود الحرارة إلى حالتها الـطبيعية (خـلال ٥ أو ٦ ساعات)، ثم تُنزع اللصقـة عن صدر المريض، وهذه الطريقة شفت كـثيراً من المرضى لم يتركـوا وسيلة طبية إلا وجرَّبوها.



## الزكام (أو الرشح) Common Cold

الرشح هو التهـاب فيروسي شـائع يسبب جريان الأنف وسـعالاً ووجع الحلق، وفي بعض الحالات ارتفاعًا بدرجة الحرارة أو ألم بالمفـاصل، وقد يسبب أيضًا إسهالاً خفيفًا عند الأطفال، يزول الرشح تلقائيًا دون استعمال دواء.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

☑ **يوصى باستعمال:**

- شراب الكوزو[١].
- شراب أوم - شو - كوزو[٢].
- شراب كريمة الأرز الخاص[٣].

## التهاب الزائدة الدودية Appendicitis

الزائدة الدودية هي استطالة تمتد من الجزء الأول للأمعاء الغليظة المسمى بالأعور، يتظاهر التهاب الزائدة في البدء بآلام بطنية حول السُّرة مع غثيان وقيء، ثم تنتقل هذه الآلام بالتدريج نحو الناحية السفلية اليمنى من البطن حيث توجد الزائدة، وقد ترتفع درجة الحرارة، أما العلامة الموثوقة التي تؤكد التهاب الزائدة فهي وجود توتر في جدار البطن في تلك الناحية المذكورة، وهذا ما يفرقها عن حصاة الجانب الأيمن، وإن أخطر مضاعفات الزائدة هو الإنثقـاب الذي يحدث (انفجار) في الـ (٢٤-٤٨) ساعة الأولى من بدء الالتـهاب، وهو يؤدي إلى التـهاب صـفاق البطن.. لذلك لابد مـن إجراء

(١)، (٢)، (٣) لعمل هذه الوصفات (انظر علاج الحُمَّى).

العمل الجراحي، واستئصال الزائدة فور تشخيص التهابها وهذا من وجهة نظر الطب الجراحي الحديث.

***فماذا يقول الماكروبيوتك؟***

لم يعرف هذا المرض عند أحد ممن مارسوا نظام الماكروبيوتك.

أما طريقة الماكروبيوتك في علاج هذه المشكلة فهو سهل نسبيًا، فبالنسبة للأكل ينصح المريض بالصيام لعدة أيام أو أكل طعام بسيط مثل مريض الكبد، وتساعد التطبيقات التالية في علاج هذه الحالة[1].

عمل كمادات باردة لموازنة الحالة شديدة الذكورة، التي سببها الإسراف في الأطعمة الحيوانية، ويتم ذلك عن طريق لصقات الكلوروفيل أو التوفو بِسُمْك نصف بوصة على جلد المنطقة المصابة مباشرة وتغير بأخرى كلما صارت دافئة، ولا تستخدم مطلقًا كمادات الزنجبيل حيث إن الحرارة المتولدة عنها تؤدي إلى مضاعفات خطيرة في حالة التهاب الزائدة.

ولعلاج الحمى المصاحبة تستخدم لصقات التوفو للجبهة وللبطن حول مكان الزائدة، وتغير كل ساعة ونصف، وإذا لم تكن الزائدة منفجرة أو في سبيلها لذلك فإن عملية استئصالها غير ضرورية، حيث إنها تلعب دورًا قاطعًا في المحافظة على توازن منطقة الأمعاء، ولذا يجب أن يكون استئصالها هو آخر الوسائل في علاجها.

(١) تتم هذه التطبيقات والملاحظة والعلاج من قبل الأطباء المختصين، وليس من قبل المريض ولا المحيطين به من غير الأطباء، فقد يحتاج الأمر لاستئصال الزائدة إنقاذًا لحياة المريض، لذا لزم التحذير.

# الأمراض الزهرية
## Venerial Oiseases

### الزهري (الإفرنجي) Syphillis

يعتقد أن كـريستوفر كولومبوس قـد جلب مرض الزهري عام ١٤٩٤ من أمريكا إلى أوروبا، ويُعرف هذا المرض عندنا في الشرق باسم (الإفـرنجي) نسبة إلى الأوربيين الذين نشروه في بلادنا من خلال الحملات الصليبية.

الزهري مرض تناسلي سببه بكتيريا تعرف بالبريمات اللولبية الشاحبة Spirochete treponema pallidum وهي تدخل الجـسم عن طريق الاتصال الجنسي، أمـا انتقـالها عن طريق التقبيل أو استعمـال الأدوات الملوثة فنادر جدًا حيث إنها لا تستطيع العيش في الوسط الخارجي.

بعد دور حضانة يمتـد ثلاثة أسابيع يبدأ المرض بالظهور على شكل قرحـة صغيرة غير مؤلمة على الأعضاء التناسلية، وبعد أسبـوع من ذلك تتضخم العقد الليمفاوية في المنطقة الإربيـة، أي في الثنية بين الفخـذ والبطن، وبعد ستـة أسابيع تختفي القـرحة ويزول تورم العقد الليمفاوية، إنما لا يعني ذلك شفاء المريض بل انتهاء المرحلة الأولى منه، وهنا تكمن الخطورة إذ يعتقد المريض أنه شُفي وانتهى الأمر.

تبدأ المرحلة الـثانية من المرض بعـد حوالي عشـرة أسابيع بظهـور طفوح جلدية حمراء صغيرة غير مؤلمة، تختفي أيضًا من تلقاء نفسها ليدخل المرض في سبات جديد يمتد أربع أو خمس سنوات حيث تبدأ المرحلة الثالثة وفيها يتظاهر المرض في أي عضو من أعضاء الجسم، فتظهر على الجلد والأغشية المخاطية تقرحات مغطاه بمادة صمغية، وقد تمتد هذه التقرحات والتصمغات لتصيب أعضاء أخرى كالمستقيم والخصية والدماغ والعظام والقلب.

إن إصابة الجملة العصبية المركزية هي أخطر تلك الإصابات إذ تنتهي بتلف وضمور الدماغ والنخاع الشوكي فيظهر الشلل والاضطرابات الحسية وغيرها. . وهذه المرحلة نهائية ولا يشفيها علاج، وقد تؤدي في آخر الأمر إلى الوفاة،

يتم التأكد من المرض بإجراء التحاليل الدموية والتفاعلات المناعية الخاصة به.

وأخيرًا فإن هذا المرض ينتقل من الأم الحامل إلى جنينها، ويسبِّب فيه تشوهات كثيرة يولد معها ميتًا، أو يموت بعد الولادة بوقت قصير.

☑ ***أمور ينبغي عدم الاقتراب منها:***

تؤثر الأمراض الزهرية بسهولة في الأشخاص الذين يستهلكون كمية كبيرة من المنتجات الحيوانية، وبخاصة منتجات الألبان، وكذلك الذين يُسرفون في الأطعمة الأنثوية مثل الكحوليات والسكر والأدوية.

أما الأشخاص الذين يأكلون حبوب كاملة مطهية فإنهم أقل عُرضة للإصابة.

كما أن الشكل الدهني والبقع الحمراء على الوجه، تنتج من الإسراف في الفاكهة والسكر، وإحمرار الأنف والأصابع، ووجود اللون الأرجواني في تلك الأماكن يشير إلى عدم نقاء الدم، وهي حالة من الممكن أن تساهم في حدوث الأمراض الزهرية، والشخص المصاب بهذه الأمراض غالبًا ما يعطي انطباعًا بأنه غير نظيف.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

☑ **تطبيقات ينبغي أن تُراعى: من أجل تنقية الدم والقضاء على بكتيريا المرض.**

١ - ينبغي أن يؤكل الطعام النباتي فقط، باستثناء أطباق جانبية من الأسماك شديدة الأنثوية مثل سمك الشبوط.

٢ - ينبغي تجنب الفاكهة والسلطات والأطعمة الأنثوية الأخرى تمامًا، وأي طعام ينتج عنه حالة حامضية بالدم.

٣ - يجب أن يكون الطعام الأساسي هو الحبوب المكررة، والطعام الثاني يشمل الخضراوات الموسمية مع الملح والزيت والتوابل، مثل خليط الملح والسمسم والتيكا رقم (١)[1]، والأعشاب البحرية (كومبو منقوعة في تماري، وحبوب الأزوكي المطهية مع الكومبو)، والأعشاب البحرية الأخرى والتي تُطهى مع التماري والزيت، وشراب الميسو يكون قويًا، والذي يمكن أن يشمل الكرات، وكذلك المخلل المحضَّر في الملح ونخالة الأرز أو الميزو.

٤ - المشروبات المقترحة تشمل حبوب الشاي المحمصة مثل الأرز والشعير الذي يغلى مع كمية ملح صغيرة، وحساء الأرز البني، وبقوليات أزوكي، وشراب الكومبو، ويُصنع بغلي هذه الحبوب معًا مع كمية صغيرة من الملح لإخراج العصير، ويُشرب ٧ أكواب يوميًا من هذه المشروبات لإزالة العطش، وهذه النوعية المشدَّدة من الطعام يجب اتباعها لمدة شهر أو شهرين، حتى وإن كانت الحالة مُعالجة دوائيًا، وذلك لتصحيح نوعية الدم، وذلك لتنقية الدم، والتأكد من التخلص من المرض.

٥ - هذا المرض يعدي الأشخاص ذوي التركيب «ين» فقط، وشفاؤه سهل لأن جرثومة المرض هي «ين» ضعيف أمام الملح، ولهذا يُنصح بتجربة النظام النموذجي في التغذية بالماكروبيوتك بعد ذلك.

---

(١) التيكا رقم (١): تفرم أونس Ounce (٢٨جرام) من جذور اللوتس و (٤٢جرام) من الجزر، و (٤٢جرامًا) من الزنجبيل، و (٤٢جرامًا)، من جذور الأرقطيون، أولاً تقلى جذور الأرقطيون في (٥٦جرامًا) من الزيت، ثم يُضاف إليها الجزر وجذور اللوتس ويُترك الخليط ينضج جيدًا، ثم يضاف الزنجبيل والميسو (الميزو)، بعد ذلك تُضاف (٥٦جرامًا) من الزيت، ويُترك الخليط ينضج حتى يجف، هذه الوصفة مفيدة لجميع أمراض «الين» بما فيها الزهري.

## السيلان (التعقبية)

**Gonorrhoea**

هو أكثر الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس شيوعًا، وتسببه بكتيريا تدعى بالمكورات البنية Gonococcus.

تبدأ الأعراض بعد ثلاثة أيام من الاتصال الجنسي (العدوى)، وتتظاهر عند الرجل بحرقة عند التبول، ثم لا تلبث أن تُخرج مفرزات قيحية صفراء من الإحليل مع أعراض بولية خفيفة، وقد تكون الأعراض بسيطة جدًا فلا تنتبه المرأة المصابة لذلك، ويأخذ الالتهاب عندها شكلاً مزمنًا وتبقى كمصدر خطر للعدوى.

وإذا لم يُعالج السيلان فقد يؤدي عند الرجل إلى التهاب البروستات والبربخ، وقد يؤدي إلى انسداد القناة الناقلة للنطاف المعروفة باسم الأسهر فيكون سببًا للعقم، أما عند المرأة فقد يؤدي إلى التهاب عنق الرحم والنفيرين، فيكون سببًا للعقم أيضًا.

ومن مضاعفات المرض التهاب المفاصل الذي يصيب الركبة بشكل خاص، وينشأ عن وصول جراثيم المرض بالطريق الدموي، والتي يمكنها أن توجد في أي عضو آخر من أعضاء الجسم، وليس في المفاصل فقط.

أما علاج السيلان فيتم بإعطاء المضادات الحيوية، ويجب مراقبة كل مصاب حيث يمكن أن يكون قد أُصيب بالزهري في الوقت نفسه، وتكمن الخطورة في أن معالجة السيلان لا تكفي لمعالجة الإفرنجي، إنما قد تؤدي إلى غياب مرحلته الأولى فيتظاهر المرض في مرحلته الثانية أو الثالثة، ويُدعى عندئذ بالإفرنجي المبتور.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

- يتبع التعليمات الواردة في علاج الزهري (الإفرنجي) مع العلم بأن من يتبع نظام الغذاء بالماكروبيوتك لا يُصاب بهذا المرض، أو بأي مرض تناسلي آخر.

## القرحة الرحوية التناسلية

## (Chanceroid)

القرحة الرحوية مـرض جنسي تسببه جراثيم (بكتيـريا) تُدعى بالمكورات العقدية Hemophilus duceryi، فبعد دور حضانة يستـغرق يومًا أو يومين، تظهر على حشفة القضـيب في الرجل أو على الشفرين الكبـيرين في المرأة عدة قـرحات صغيـرة مؤلمة Chancers، تغطيها طبقة قيحية، وبعد يومين تتضخم العقد اللمفاوية الإربية.

تتم المعالجة الحديثة بالمضادات الحيوية.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

- اتباع نظام الماكروبيوتك في التغذية.

- واتباع التعليمات الواردة في علاج الزهري، فمن يتبع هذه التعليمات لا يصاب بهذا المرض ولا بأي مرض تناسلي آخر.

## السيدا (الأيدز)

## مرض نقص المناعة المكتسبة

بالإنجليزية Acquired Immuno Deficiency Syndrome (AIDS)، بالفـرنسيـة Syndrome D,Immuno Deficit Acquis (SIDA)، مرض العـصر الخطيـر، طاعون العصـر، الوباء القاتل، وباء إرهاب العصر، مـتلازمة العـوز المناعي المكتسب، الوباء الرهيب، الداء المدمر، كارثة العصر، مرض حصاد الشذوذ..

هذا المرض ينتج عن فيـروس يهاجم الجهاز المناعي، في الجـسم البشري. . ذلك الجـهاز الذي اسـتودعـه الله في جـسم الإنسان لـيدافع عنه ضـد مـختلف الجـراثيم والميكروبات التي تهاجمه.

وهو عبارة عن داء مُعْدٍ خطير، ووباء رهيب وقـاتل، يُسمَّى وباء القرن العشرين القاتل، يتسم المرض بحـدوث مجموعة أعراض سريرية، ناتجـة عن عوز مكتسب في المناعة الخلوية يؤدي غالبًا إلى وفاة المصاب.

هو مرض تم اكتشافه حديثًا، ويعتبر أحـد المشاكل العالمية الحديثة، يسببه فيروس يوجد في سوائل جسم المصاب كـالدم والسائل المنوي واللعاب. . . وهو يقتل الإنسان المصاب من خلال القـضاء على فاعلية جهـازه المناعي فيصبح المصاب غـير قادر على مقاومة الأمراض الأخرى، ولا يوجد للآن علاج معروف أو لقاح فعال لهذا المرض، لذا فالوعي الصحي هو السلاح الوحيد للوقاية من المرض وانتشاره.

ينتقل هذا المرض في كل حالة تصل فيها سـوائل جسم الشخص المصاب المحتوية على الفيروس إلى دم السليم أو جهازه التناسلي ويحدث ذلك في الحالات الآتية:

- الاتصال الجنسي بشخص مصاب بالمرض.
- نقل دم من شخص مصاب.
- إعطاء حقنة ملوثة من دم المصاب كما يحدث في متعاطي المخدرات.
- دخول لعاب المصاب إلى دم الشخص السليم خلال خدش أو جرح.
- من الأم الحامل المصابة للجنين.

وقد تم فصل الفيروس المسبب للمرض لأول مرة بمعهد باستير بفرنسا في سبتمبر ١٩٨٣ بمعرفة فريق طبي بقيادة الأستاذ لوك مونتنيير (Prof. Luc Montagnier) وأطلق عليه Lymphadenopathy Associated Virus (LAV)، ثم تبعـه العـالم الأمريكي د. روبرت جـالو (Dr. Robert Gallo)، وفـريقـه الطبي بمعـهـد السـرطان القـومي

الأمريكي في نوفمبر ١٩٨٣ وأسماه Human T. Lymphadenopathy Virus type.3 (HTLV-3)، أما منظمة الصحة العالمية (W. H. O.) فتطلق عليه Human Immunodeficiency Virus (H. I. V.)، ومعناها بالعربية «فيروس نقص المناعة البشرية».

**نشأة المرض:**

ظهرت أول حالات من مرض الأيدز عام ١٩٨١ بالولايات المتحدة الأمريكية.. ثم توالى بعد ذلك ظهور حالات في معظم دول العالم.. ولم يتوصل العلماء حتى الآن إلى معرفة من أين هبط على البشرية فيروس هذا المرض.. لكن تتجه أصابع الإتهام صوب مصدرين من المحتمل أن يكون الفيروس قد نشأ عن طريقهما.

**المصدر الأول ـ القردة الخضراء *Green Monkeys*:**

وهي نوع من القردة تعيش في أواسط أفريقيا حيث تم فصل فيروس مشابه لفيروس الأيدز من دمائها، مسكين هذا القرد حيث لم يجدوا غيره من الحيوانات ليكون ضحيتهم لهذا المرض اللعين، أما ضحاياهم من البشر فليس لهم حصر!!.

**المصدر الثاني ـ الهندسة الوراثية *Genetic Engineering*:**

حيث لا يستبعد البعض أن يكون هذا الفيروس الغريب، ومثله الفيروس الكبدي سي (HCV) الذي يُعتقد أنه قد يكون نوعًا من الهجين لفيروس الأيدز، وغيرهما من الفيروسات التي لم يكن لها وجود من قبل، قد نشأت من سلسلة التجارب والأبحاث في مجال الهندسة الوراثية في الولايات المتحدة الأمريكية، والتي تُجرى على الفيروسات والبكتيريا بشأن خلق سلالات جديدة تفيد الإنسان، وتبيده في مجالات أخرى كالزراعة والصناعة والحروب.

**خطورة الأيدز:**

إن خطورة مرض الأيدز تكمن في طول مدة الحضانة لفيروس المرض Incubation Period وهي الفترة التي تنحصر ما بين دخول الميكروب إلى الجسم وبين

ظهور أعراضه، حيث يكون المريض حاملاً للفيروس من غير أن تظهر عليه أعراض المرض، ودون أن يدري هو أو الذين من حوله بأنه حامل للفيروس، وفترة الحضانة في معظم الأمراض تتراوح ما بين عدة ساعات وعدة أشهر، ولكن فيروس الأيدز عندما يهاجم جسم الإنسان، فإن أعراض المرض قد لا تظهر عليه إلا بعد مضي فترة طويلة قد تصل إلى ستة أعوام، فيكون الشخص خلال هذه الفترة حاملاً للفيروس، وينقل العدوى إلى الآخرين، دون أن يدرك هو ومن حوله ذلك.

**أعراض الأيدز:**

يشعر المريض بأعراض كثيرة تبدأ بما يشبه الأنفلونزا أو النزلات الشعبية من نوبات حُمَّى وعرق أثناء الليل ويتعب لأقل مجهود، وبعد عدة أسابيع تظهر على المريض علامات مختلفة أهمها:

١ ـ يستمر ضمور الجسم مطولاً بدون معرفة الأسباب.

٢ ـ فقدان متواصل للوزن.

٣ ـ تضخم العقد الليمفاوية.

٤ ـ ظهور طفح جلدي على شكل بقع ذات لون قرمزي.

٥ ـ اضطرابات الجهاز العصبي، كالتهاب الأعصاب والدماغ.. إلخ.

٦ ـ حرارة دائمة مع تصبب للعرق من الجسم خلال الليل.

٧ ـ إسهال قوي متكرر.

٨ ـ الالتهاب الرئوي.

٩ ـ ظهور السرطان الجلدي (كابوسي ساركوما) وسرطانات العقد والأنسجة الليمفاوية.

١٠ ـ التهابات فطرية في الفم والحلق.

١١ ـ ظهور الأمراض الانتهازية Opportunistic Infections، والتي ربما تكون السبب المباشر للموت، والتي تسببها إما طفيليات أو فيروسات أو فطريات أو بكتيريا، ومعظم الأعراض السابقة قد يكون سببها الإصابة بمرض انتهازي مثل الالتهاب الرئوي السحائي.

١٢ ـ قد يحدث التهاب بشبكية العين.

١٣ ـ قد يحدث إصابة الرئة بالدرن.

١٤ ـ قد يحدث خراج بالمخ.

عند إصابة الأطفال بالأيدز تكون أهم الأعراض: الإسهال المزمن ـ الأنيميا ـ التهاب الفم ـ توقف نمو الطفل ـ زيادة حجم الطحال والكبد والغدد الليمفاوية.

☑ ***وهناك تغيرات بالدم يكشف عنها التشخيص المعملي للمريض وهي:***

ـ نقص حاد في عدد الخلايا الليمفاوية Lymphocytopenia.

ـ نقص في الصفائح الدموية Thrombocytopenia.

ـ فقر بالدم Anemia.

ـ نقص حاد في الخلايا التائية المنشطة Cells.

ـ نقص في مقدرة الخلايا التائية المختلفة على القيام بواجباتها الدفاعية.

ـ عدم اتزان في تكاثر الخلايا البائية B. Cells، وزيادة غير مقيدة في مناعتها للأجسام المضادة.

ـ وجود الفيروس، أو على الأقل الأجسام المضادة الخاصة بالأيدز في دم المريض ويتم الكشف عنها باختبارات.. الأليزا ELISA، والريبا RIBA، والبي سي آر PCR.

☑ **أكثر الأشخاص المعرَّضين للإصابة بفيروس الأيدز:**

**١ ـ** ممارسة الجنس في الأشخاص من نفس النوع وخصوصًا رجل مع رجل (اللواط)، ولا يقتصر الضرر الذي يسببه اللواط على نقل الأمراض التناسلية والجنسية، ولكن ثبت أن هناك علاقة وطيدة بين اللواط وبين الإصابة بالتهاب الكبد الوبائي، وقد أثبتت الدراسات أن نسبة الفيروس (ب) في اللواطيين تزيد عنها في الآخرين (عن طريق الحقن ونقل الدم) بمقدار خمسٍ وعشرين مرة، ويصاب اللواطيين وبخاصة السلبي منهم بأورام خبيثة في الأعضاء التناسلية لاسيما سرطان المستقيم، كما أن التعرض المتكرر للسائل المنوي عن طريق اللواط لدى هؤلاء الأشخاص المعروفين بإباحيتهم وعدد أقرانهم يؤدي إلى إضعاف المناعة والإصابة بالأيدز AIDS، ويصل الفيروس المسبب للمرض عن طريق تمزق بطانة المستقيم Rectal Mucosa، حيث يتعرض هؤلاء الأشخاص لزيادة العبء المناعي Immune overload theory، نتيجة لإصابتهم بالأمراض السرية المسبِّبة للعوامل المعدية للمرض ومنها الزهري والسيلان، وهذه وغيرها من الأمراض تؤدي إلى تنبيه وتنشيط الجهاز المناعي بشكل مستمر، وينتهي المطاف إلى إرهاقه ونفاذ طاقته، ومن ثم استسلامه للأيدز، ولهذه فقد اعتبروه في الغرب عقوبة إلهية، حلَّت عليهم نتيجة لإباحيتهم، فهم قد أعلنوا حربًا على الطبيعة بخروجهم عن نطاق المألوف، والآن بدأت الطبيعة في الانتقام منهم.

**٢ ـ** الأشخاص الذين يمارسون الجنس بدون حساب مع أي شخص أو امرأة عن طريق تكوين علاقات غير شرعية.

ـ **الشذوذ الجنسي:** الوطء في الدبر في المرأة: الواقع أن الطب والدين ينهيان عن هذا العمل الذي يضر بالمرأة ضررًا بالغًا حيث يفوِّت عليها حقها على زوجها في النكاح والاستمتاع الذي لا يحققه وطؤها في دبرها، فضلاً عن أنه يعرِّض المرأة وزوجها لخطر الإصابة بالأمراض التناسلية الخطيرة، وأيضًا فإن الدبر لم يتهيأ لهذا

العمل ولـم يُخلق له، وإنما الذي هُيِّئ لهذا هو الفـرج، ذلك أن للفرج عـضلات قادرة على عصر قضـيب الرجل المنتصب، وبذلك يتم الإنزال الكامل للمني، فإذا لم يتم الإنزال الكامل، كـما يحـدث عندما يطأ الرجل زوجـته في دبرها، فـإنه يحدث احتقان شديـد في غدة البروستاتا والأعضاء التناسلية الأخـرى مما يسبب آلامًا شديدة في منطقة العـجان والخصيتين، ناهـيك عن سرعة القذف، وضعـف الانتصاب الذي يسببه الاحتقان المزمن، أضف إلى هذا أن استقـبال الرجل للدبر بوجهه، ثم ملامسته يوجد النفـرة، والتباغض الشديديـن، والتقاطع بين الزوج وزوجتـه، علاوة على أنه يُذهب بالحياء جُملة، الذي هو حياة القلوب، فإذا فـقد القلب الحياء استحسن القُبح، واستقبح الحسن، فالجانحون إلى الدبر خارجون عن حكمة الله وتشريعاته.

- **الزنـــا:** إن الاتصـال الجنسي غيـر المشروع، أي الـزنا، له عواقـبه الوخـيمـة وأضراره البالغة، فبالإضافـة إلى نشر الفساد في المجتمع، واختلاط الأنساب وضعف النسل، فإن مـباشرة الزنا تؤدي إلى الإصـابة بالأمراض الجنسـيـة المختلفة، وأهمـهـا الزهري والسيـلان بأعراضهما ومـضاعفاتهـما الخطيرة المعروفة، والأيـدز وباء العصر الرهيب القاتل، وهناك أمـراض تناسلية أخرى يسبـبها الاتصال الجنسي غـير المشروع مـثل: السنط التناسلي، وعـلاجـه بالغ الصعـوبة، والقـمل، والإصـابة بالفطريات المختلفة، قال تعالى: ﴿ **وَلا تَقْرَبُوا الزِّنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلاً** ﴾ (الإسراء: ٣٢).

٣ - الأشخـاص المدمنون للمخـدرات، وهي محرَّمـة شرعًا، وتـتم العدوى عن طريق استعمال السرنجات الملوَّثة بالفيروس من مدمن لآخر.

٤ - الأشخـاص المصابون بالهيـموفيليـا، وهي مرض يتـعرض صاحـبه للنزيف المستمر، ويستلزم نقل دم باستمرار.

٥ - الأشخاص الذين يحتاجون إلى نقل دم وخصوصًا في العمليات الجراحية.

٦ - الأطفال الذين يكون أبويهم أو أحدهم مصابًا بالأيدز.



☑ ***الوقاية من الأيدز:***

تعتمد الوقاية من الأيدز اعتمادًا أساسيًا على السلوك الإنساني، أو الأسلوب الذي ينتهجه الشخص في حياته وينعكس ذلك بصفة على المجتمع ككل، ولذا نجد الأيدز ينتشر بصورة مكثفة في مجتمعات معينة دون الأخرى.. ومن هنا كان لزامًا علينا توعية الناس وإعلامهم بأن تصرفاتهم الخاصة محسوبة عليهم، والوقاية هنا في حالة مرض الأيدز تُغني تمامًا عن علاجه.

☑ ***وأهم طرق الوقاية من الأيدز هي:***

١ - الامتناع عن الممارسة الجنسية خارج نطاق الزوجية.

٢ - عدم مشاركة الآخرين في شفرات الحلاقة وفُرش الأسنان وكذلك إبر الحقن الوريدي، وكل ما من شأنه أن ينقل إليك ما قد يتركه الآخرون عليها من تلوثات بالدم.

٣ - تجنب بقدر الإمكان أن يُنقل إليك دم قبل إجراء الاختبارات الخاصة بالأيدز عليه بكل دقة.

٤ - عدم استخدام الآلات الحادة كآلة ثقب الأذن وآلات عمل الوشم أو الوخز بالإبر طالما أنها استعملت من قبل ولم تكن معقمة.

٥ - استعمال الواقي الذكري.

٦ - تلافي - قدر الإمكان - نقل الدم في البلدان التي لا يخضع فيها إعطاء الدم للرقابة الصحية.

☑ ***التعامل مع مرضى الأيدز:***

بالرغم أن نهاية المصاب غير معروفة على وجه التحديد، إلا أنه يبقى معديًا طول حياته، لذا لابد من فحص المريض ومراقبته جيدًا، وخاصةً عند ظهور أول علامة من علامات هذا المرض عليه، ولكن بدون عزله عن ممارسة حياته الطبيعية في المجتمع.

١ ـ يجب منع المصابين به من التبرع بالدم أو البلازمـا أو الأعضاء أو الحيوانات المنوية منعًا باتًا.

٢ ـ منع الآخرين من مشـاركتهم جنسيًا، أو استـعمال نفس الحقن التي يستخـدمونها خشية العدوى.

٣ ـ عدم استعمال حاجاتهم الشخصـية، مثل فرشاة الأسنان أو شفرات الحلاقة أو أي شيء يمكن أن يتلوث بدمهم.

٤ ـ يجب غسل الأماكن التي تلوثت بـدمائهم غسلاً كاملاً، وتطهـيرها بالمطهرات إذا حدث للمصاب نزيف دموي.

٥ ـ على المصابين إعلام أطبـائهم خاصةً أطباء الأسنان، أنهم مصابون بـهذا الفيروس لأخذ الاحتياطات اللازمة.

### ☑ ما هي الطرق التي لا يمكن معها الإصابة بالعدوى؟

ـ ثق أنك لن تُصاب بفيروس الأيدز من خلال الاتصالات والمقابلات الاجتماعية مع شخص مصاب بالمرض.

ـ أيضًا لا يمكنك الإصابة من خلال المصافحـة بالأيدي أو القُبلات، أو استخدام الأكواب وأواني الشرب، أو استخدام دورات المياه.

ـ كما أن فـيروس الأيدز لا ينتقل بواسطة الطعام والـشراب أو من خلال الذرات الهـوائيـة المنبـعـثة من الـعطس والسـعال، أو عـن طريق الملابس، أو الأدوات التي يستخدمها المصاب مهما كان نوعها.

ـ كما ثبت أيضـًا أن الفيروس لا ينتـقـل عن طريق لدغ الحشـرات كالبعـوض أو الناموس مـثلاً، أو عن طريق اللعـاب أو الدموع أو العرق أو البـول أو البراز أو عن طريق حمامات السباحة.

- أما عن المستشفيات، فإن إجراءات التطهير الوقائية المتعارف عليها كفيلة بحماية المريض والزوار والعاملين بها.

☑ ***وحين تذهب إلى الخارج:***

من المعروف أن الفيروس منتشـر في أنحاء العالم، بل إن هناك بعض المناطق بها عدد كـبير من المصابين من الرجـال والنساء، فإذا كنت ذاهبًا للخارج، اعلم أنك لو عاشرت شخصًا معاشرة جنسية هناك فتذكر أنك لن تُصاب فقط، بل إنك ستنقل هذه العدوى وستصيب شريكك الأصلي عندما تعود إلى بلدك، وحاول أن تتجنب أن يُنقل دم إليك قبل إجراء عملية جراحية إلا بعد عمل الاختبارات اللازمة الخاصة بالأيدز بكل دقة، كما يجب التأكد من تعقيم الآلات والأدوات التي تستخدم في العمليات الجراحية، كما يجب استخدام الحقن البلاستيك المعقمة.

☑ ***وماذا عليك إذا أُصبت بالمرض؟***

إذا كان لديك أدنى شك في أنك قد أُصبت، فما عليك إلا أن تذهب إلى الطبيب طلبًا للنصيحة، ولعمل الاختبارات اللازمة وذلك لمساعدتك وتقديم النصائح الطبية اللازمة.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

- اتباع النظام الغذائي النموذجي في التغذية بالماكروبيوتك.

- اتباع التعليمات الخاصة الواردة في علاج مرض الزهري، وحول جدوى العلاج بالماكروبيوتك.. فمثلاً عصير الخضراوات اللذيذ من خلال نظام الماكروبيوتك سوف يساعد في تثبيت نسبة السكر في الدم وعلاج القرحات.

- استعمال شاي (أوم - شو - كوزو) يساعد في تقوية الجهاز الهضمي واستعادة الطاقة.

- وأما الزنجـبيل فـإنه يساعد في تنشـيط الكلى، وتنشيط الدورة الـدموية وتدفق الطاقة في الجسم.

ليكن إلى جانـب علاجك أولاً خبـير في الماكروبيـوتك، تب إلى الله، وثق في عون الله لك، وسوف تعالج نفسك. إن الحياة نفيسـة للغاية حتى إنه من المستحيل أن نستسلم لأمورنا ونتركها تسير بنا إلى الهاوية، لابد من التغيير.

## السـرطان Cancer

هذا المرض، ومثـله الأمراض القلبـية والعقليـة، هي العلل الثلاث الخـطيرة في زمننا، وهي شهادة على عجز الطب الحديث الذي يعنى بالعوارض دون الأسباب.

ينشأ السرطان من الانتكاس المزمن للدم والسائل اللمفي، ويصاحب ذلك تدهور واسع في حالة الجسم العـامة، ويحاول الجسم في البداية تركيز الخـلايا السرطانية في مكان معين لمنع انتشارها، وهذا التـركيز والتحديد يعتمد على نوعـية الطعام المسؤول عن تكون الخلايا السرطانية.

☑ ***وبناءً على السبب يقسم السرطان إلى نوعين:***

**الأول** - ينتج من زيادة الأطعمـة الذكرية مثل البيض واللحـوم والأسماك وبعض منتجات الألبان.

**والثاني** - ينتج من زيادة الأطعمة الأنثوية مـثل المشروبات الناعمة والسكر واللبن والحمضيات[١] والكيماويات والمنبهات[٢] والطحين المكرر[٣] والمعجنات والتوابل.

---

(١) الحمضيات مثل: الليمون والأترج والبرتقال... إلخ.
(٢) المنبهات مثل: القهوة والشاي والكحوليات.
(٣) الطحين المكرر مثل: الدقيق الأبيض.

وبصفة عـامة إذا ظهر السرطان في الأجـزاء الأكثر عمقًـا من الجسم أو أصاب الأعضاء الأكـثر ذكرية △ مثل: (الرئتين - القلب - الكـلى - البنكرياس - الطحال - الكبـد)، وهي الأعضاء الأكـثر صـلابة واندماجًـا، فإن سـببه يكـون الإسراف في الأطعمة الذكرية.

بينما السرطان الـذي ينمو في أطراف الجسم أو الأعضاء الأكـثر أنثوية ▽ مثل: (الأمعاء الغليظة - الأمعاء الدقيقة - المثانة - المعدة - المرارة)، وهذه الأعضاء أكثر تجوفًا وانتفاخًا فينتج عن الإسراف في الأطعمة الأنثوية.

وهذا التقسيم ليس تقسيمًا مطلقًا، وعلى الرغم من أن السرطان ينشأ نتيجة تغلب عامل واحد، إلا أن العامـل المضاد يشترك أيضًا في إحداثه، ولو بدرجـة أقل، فمثلاً السـرطان الناتج عن الإسراف في الأطعـمة الذكـرية، تعمل الأطعـمة الأنثـوية على تنشيط نموه السرطاني.

وللأطعمـة الحديثـة دور فاعل في حـدوث السرطان[1]، وعلى سبيـل المثال فإن السرطان لم يكن معـروفًا عند الإسكيمو[2]، حتى دخلتهـا منتجات الحضـارة الحديثة الضارة مثل السكر، ودخول مثل هذه العناصر شديدة الأنثوية ضروري لإثارة الأطعمة الذكرية، وينتج عن ذلك أنواع السرطان المختلفة.

كذلك فإن الأجزاء المختلفة داخل كل عـضو يمكن أن تكون أكثر أنثوية أو ذكرية عن بعضها البعض، فـالمعدة مثلاً يمكن تقسيمها إلى منطقة أكـثر تمددًا، وتفرز حمضًا قويًا وهي المنطقة الأكثر أنثوية، ومنطقـة أكثر اندماجًا البواب Pylorus وتفرز حمضًا ضعيـفًـا وهي المنطقـة الأكثر ذكرية كمـا في الأثني عشر Duodenum، والمعدة عضو أنثوي بصفة عامة.

---

(1) تنصح التقـارير الحديثـة لمنظمة الصحـة العالمية، الأقـطار النامية بتـجنب الطرق الحديثـة في الطعام، كأفضل طريقة لمنع أمراض السرطان والقلب والأمراض المزمنة الأخرى.

(2) الإسكيمو مجموعة شعوب تقطن كندا الشمالية وجرين لاند وألاسكا وسيبيريا الشرقية.

وعلى ذلك فـالسرطان الذي يظهـر في الجـزء الأنثوي أكـثر أنثـوية، وينتج عن أطعـمـة مـثل السكر والأرز الأبيض المكرر والـطحين الأبيض والمنتـجـات الأنثـوية الأخرى، بينمـا السرطان الذي يظهر في المنطقـة الأكثر ذكـرية ينتج عن الإسراف في أطعمة مثل اللحوم، البيض، الأسماك، والمنتجات الأخرى الأكثر ذكورة.

| ▽ الأعضاء الأنثوية (أكثر تجوفًا وتمددًا) | △ الأعضاء الذكرية (أكثر صلابةً واندماجًا) |
|---|---|
| الأمعاء الغليظة | الرئتـين |
| الأمعاء الدقيقة | القـــلب |
| المثـــانة | الكـــلى |
| المعـــدة | البنكرياس / الطحال |
| المـــرارة | الكبـــد |

***العـلاج:***

- خير عـلاج لمريض السرطان هو الصلاة والصوم، واللجوء إلى الله والاسـتعانة بالدعاء، ثق في عون الله لك وسوف تعالج نفسك . . .

إن الحياة نفيسة للغاية حتى إنه من المستحـيل أن نستسلم لأمورنا ونتركها تسير بنا إلى الهاوية، لابد من التغيير.

- مارس عملك الطبيعي.
- مارس نوعًا من الرياضة.
- تقرب إلى الله بالصدقات.

ـ وهذه الجرعة الإيمانية . . العلاج بالقرآن؛ يتضمن الاستماع إلى القرآن الكريم، والاغتسال والشرب من الماء المقروء عليه قرآن، ودهان مكان الورم السرطاني بزيت زيتون مقروء عليه.

☑ **وهذه هي الآيات التي تُقرأ:**

١ ـ ﴿ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (١) الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (٢) الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (٣) مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ (٤) إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ (٥) اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ (٦) صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلا الضَّالِّينَ ﴾ (سورة الفاتحة).

٢ ـ ﴿ الم (١) ذَلِكَ الْكِتَابُ لا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ (٢) الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ (٣) وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِن قَبْلِكَ وَبِالآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ (٤) أُولَئِكَ عَلَى هُدًى مِّن رَّبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴾ (سورة البقرة: ١-٥).

٣ ـ ﴿ إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَاخْتِلافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِن مَّاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِن كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيَاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالأَرْضِ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ (١٦٤) وَمِنَ النَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِن دُونِ اللَّهِ أَندَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِّلَّهِ وَلَوْ يَرَى الَّذِينَ ظَلَمُوا إِذْ يَرَوْنَ الْعَذَابَ أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا وَأَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعَذَابِ ﴾ (سورة البقرة: ١٦٤-١٦٥).

٤ ـ ﴿ اللَّهُ لا إِلَهَ إِلاَّ هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلا نَوْمٌ لَّهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الأَرْضِ مَن ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِندَهُ إِلاَّ بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلاَّ بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضَ وَلا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ (٢٥٥) لا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَد تَّبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ فَمَن يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِن بِاللَّهِ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَى لا انفِصَامَ لَهَا وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (٢٥٦) اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَوْلِيَاؤُهُمُ الطَّاغُوتُ يُخْرِجُونَهُم مِّنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ أُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ﴾

(سورة البقرة: ٢٥٥-٢٥٧).

٥ - ﴿ آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِن رَّبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِّن رُّسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ (٢٨٥) لا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلاَّ وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلا تُحَمِّلْنَا مَا لا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنتَ مَوْلانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴾ (سورة البقرة: ٢٨٥-٢٨٦).

٦ - ﴿ الم (١) اللَّهُ لا إِلَهَ إِلاَّ هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ (٢) نَزَّلَ عَلَيْكَ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ مُصَدِّقًا لِّمَا بَيْنَ يَدَيْهِ وَأَنزَلَ التَّوْرَاةَ وَالإِنجِيلَ (٣) مِن قَبْلُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَأَنزَلَ الْفُرْقَانَ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَاللَّهُ عَزِيزٌ ذُو انتِقَامٍ (٤) إِنَّ اللَّهَ لا يَخْفَىٰ عَلَيْهِ شَيْءٌ فِي الأَرْضِ وَلا فِي السَّمَاءِ ﴾ (سورة آل عمران: ١-٥).

٧ - ﴿ الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْقَانِتِينَ وَالْمُنفِقِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالأَسْحَارِ (١٧) شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لا إِلَهَ إِلاَّ هُوَ وَالْمَلائِكَةُ وَأُوْلُوا الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ لا إِلَهَ إِلاَّ هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴾ (سورة آل عمران: ١٨).

٨ - ﴿ قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَن تَشَاءُ وَتَنزِعُ الْمُلْكَ مِمَّن تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَن تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَن تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (٢٦) تُولِجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَتُولِجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَتُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَتُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَتَرْزُقُ مَن تَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴾ (سورة آل عمران: ٢٦-٢٧).

٩ - ﴿ إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ أَلا لَهُ الْخَلْقُ وَالأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ (٥٤) ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ (٥٥) وَلا تُفْسِدُوا فِي الأَرْضِ بَعْدَ إِصْلاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ ﴾ (سورة الأعراف: ٥٤-٥٦).

١٠ - ﴿ وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ أَنْ أَلْقِ عَصَاكَ فَإِذَا هِيَ تَلْقَفُ مَا يَأْفِكُونَ (١١٧) فَوَقَعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (١١٨) فَغُلِبُوا هُنَالِكَ وَانقَلَبُوا صَاغِرِينَ ﴾ (سورة الأعراف: ١١٧-١١٩).

١١ - ﴿ فَلَمَّا جَاءَ السَّحَرَةُ قَالَ لَهُم مُّوسَىٰ أَلْقُوا مَا أَنتُم مُّلْقُونَ (٨٠) فَلَمَّا أَلْقَوْا قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُم بِهِ السِّحْرُ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ إِنَّ اللَّهَ لا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ (٨١) وَيُحِقُّ اللَّهُ الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ ﴾ (سورة يونس: ٨٠-٨٢).

١٢ - ﴿ قَالُوا يَا مُوسَىٰ إِمَّا أَن تُلْقِيَ وَإِمَّا أَن نَّكُونَ أَوَّلَ مَنْ أَلْقَىٰ (٦٥) قَالَ بَلْ أَلْقُوا فَإِذَا حِبَالُهُمْ وَعِصِيُّهُمْ يُخَيَّلُ إِلَيْهِ مِن سِحْرِهِمْ أَنَّهَا تَسْعَىٰ (٦٦) فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُّوسَىٰ (٦٧) قُلْنَا لا تَخَفْ إِنَّكَ أَنتَ الأَعْلَىٰ (٦٨) وَأَلْقِ مَا فِي يَمِينِكَ تَلْقَفْ مَا صَنَعُوا إِنَّمَا صَنَعُوا كَيْدُ سَاحِرٍ وَلا يُفْلِحُ السَّاحِرُ حَيْثُ أَتَىٰ ﴾ (سورة طه: ٦٥-٦٩).

١٣ - ﴿ أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لا تُرْجَعُونَ (١١٥) فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ لا إِلَهَ إِلاَّ هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ (١١٦) وَمَن يَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ لا بُرْهَانَ لَهُ بِهِ فَإِنَّمَا حِسَابُهُ عِندَ رَبِّهِ إِنَّهُ لا يُفْلِحُ الْكَافِرُونَ (١١٧) وَقُل رَّبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ ﴾ (سورة المؤمنون: ١١٥-١١٨).

١٤ - ﴿ لَوْ أَنزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ (٢١) هُوَ اللَّهُ الَّذِي لا إِلَهَ إِلاَّ هُوَ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ (٢٢) هُوَ اللَّهُ الَّذِي لا إِلَهَ إِلاَّ هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ (٢٣) هُوَ اللَّهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴾ (سورة الحشر: ٢١-٢٤).

١٥ - ﴿ وَالصَّافَّاتِ صَفًّا (١) فَالزَّاجِرَاتِ زَجْرًا (٢) فَالتَّالِيَاتِ ذِكْرًا (٣) إِنَّ إِلَهَكُمْ لَوَاحِدٌ (٤) رَّبُّ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا وَرَبُّ الْمَشَارِقِ ﴾ (سورة الصافات: ١-٥).

١٦ - ﴿ سَنَفْرُغُ لَكُمْ أَيُّهَا الثَّقَلانِ (٣١) فَبِأَيِّ آلاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٣٢) يَا مَعْشَرَ الْجِنِّ وَالإِنسِ إِنِ اسْتَطَعْتُمْ أَن تَنفُذُوا مِنْ أَقْطَارِ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ فَانفُذُوا لا تَنفُذُونَ إِلاَّ بِسُلْطَانٍ ﴾ (سورة الرحمن: ٣١-٣٣).

١٧ - ﴿ الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَوَاتٍ طِبَاقًا مَّا تَرَىٰ فِي خَلْقِ الرَّحْمَٰنِ مِن تَفَاوُتٍ فَارْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرَىٰ مِن فُطُورٍ ۝ ثُمَّ ارْجِعِ الْبَصَرَ كَرَّتَيْنِ يَنقَلِبْ إِلَيْكَ الْبَصَرُ خَاسِئًا وَهُوَ حَسِيرٌ ﴾ (سورة تبارك ٣-٤).

١٨ - ﴿ وَإِن يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَيُزْلِقُونَكَ بِأَبْصَارِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا الذِّكْرَ وَيَقُولُونَ إِنَّهُ لَمَجْنُونٌ ۝ وَمَا هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِّلْعَالَمِينَ ﴾ (سورة القلم: ٥١-٥٢).

١٩ - ﴿ وَأَنَّهُ تَعَالَىٰ جَدُّ رَبِّنَا مَا اتَّخَذَ صَاحِبَةً وَلَا وَلَدًا ﴾ (سورة الجن: ٣).

٢٠ - ﴿ قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ ۝ لَا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ ۝ وَلَا أَنتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ ۝ وَلَا أَنَا عَابِدٌ مَّا عَبَدتُّمْ ۝ وَلَا أَنتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ ۝ لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ ﴾ (سورة الكافرون).

٢١ - ﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝ مِن شَرِّ مَا خَلَقَ ۝ وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝ وَمِن شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ۝ وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴾ (سورة الفلق).

٢٢ - ﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝ مَلِكِ النَّاسِ ۝ إِلَٰهِ النَّاسِ ۝ مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۝ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ۝ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ﴾ (سورة الناس).

***الطريقة:***

١ - تقرأ الآيات السابقة (٧ مرات) على كمية من الماء تكفي للاغتسال مرة يوميًا لمدة أسبوع، وتشرب منها ٣ أكواب يوميًا.

٢ - تقرأ الآيات السابقة على كمية من زيت الزيتون تكفي لدهان العضو المصاب لمدة (٢١) يومًا.

☑ ***بعد قراءة الآيات السابقة يتم قراءة الأدعية الآتية على الماء والزيت:***

«**اللهم رب الناس أذهب البأس اشف أنت الشافي لا شفاء إلا شفاؤك، شفاءً لا يغادر سُقما**» (سبع مرات).

**«أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك»** (سبع مرات).

**«أعوذ بكلمات الله التامات من غضبه وعقابه من شر عباده ومن همزات الشياطين وأن يحضرون»** (ثلاث مرات).

**«بسم الله الشافي، اللهم اشف عبدك وصدق رسولك ﷺ».**

بعد قراءة الآيات والأدعية السابقة بالعدد المذكور على الماء والزيت.. يتم الاغتسال يوميًا مع شرب كوب من الماء ثلاث مرات يوميًا (في الصباح وعند الظهر، وليلاً) يوميًا مع دهان العضو المصاب بزيت الزيتون المقروء عليه.

فإذا كان السرطان موجودًا في الدم يتم دهان العمود الفقري والرجل اليمنى والرجل اليسرى، وإذا كان الورم بأماكن أخرى كالثدي أو الرحم أو المعدة أو الرئة، يتم دهان العضو بالزيت من الخارج.

يُكرر الاغتسال لمدة واحد وعشرين يومًا مع الدهان بزيت الزيتون، يتم قراءة الرقية السابقة كل أسبوع مرة، وسوف يبرأ بإذن الله عزَّ وجلَّ.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

***١ - الحمية كعلاج للسرطان A Dietary Approach to cancer:***

يعتمد علاج السرطان، على معرفتنا: هل السرطان أكثر ذكرية أو أنثوية، ويتم تحديد ذلك عن طريق مكان السرطان.

وحالة المريض العامة وعاداته الغذائية، وفي جميع الحالات يتبع المريض طريقة الماكروبيوتك في التغذية، مع بعض التعديلات البسيطة، ففي حالة السرطان الذكري يشدد على العوامل الأكثر أنثوية، وفي حالة السرطان الأنثوي يشدد على العوامل الأكثر ذكرية، وفي جميع الأحوال يجب تجنب الأطعمة شديدة الأنثوية أو الذكرية، حيث إنها من أهم أسباب النمو السرطاني، وإذا لم يعرف نوع السرطان تحديدًا هل

هو ذكري أو أنثوي، ينصح المريض بموازنة الغذاء بالأغذية الوسطية، والاختلافات في الأغذية النموذجية بناءً على نوع السرطان موضحة في الجدول التالي:

| الطعـام | △ سرطان بسبب ذكري | ▽ سرطان بسبب أنثوي |
|---|---|---|
| حبـوب | من ٤٠-٥٠٪ مع تجنب الحنطة السوداء | من ٥٠-٧٠ ٪ |
| خليط الملح والسمسم Gomasio | من ١-١٠ أو ١-١٤ | من ١-٨ أو ١-١٠ |
| الحساء الميسو Miso والتماري Tamari | طعم عذب | طعم ملحي |
| الخضـراوات | طهي أقصر من ٢-١٠ دقائق لا يجب ظهور طعم الملح بالمرة | طهي أطول من ١٠-١٤ دقيقة طعم ملحي بعض الشيء |
| البقوليـات | أي نوع | عدس، حمص، أزوكي |
| الأعشاب البحرية | طهي أقصر طعم عذب وكامي - نوري - دلسي | طهي أطول طعم ملحي هيجاكي |
| المشـروبات | شاي بُنشا خفيف أو قهوة حبوب | شاي بنشا قوي أو قهوة حبوب |
| السـلطة | مسموح إلى ١٠٪ من الوجبة | لا داعي وتفضل المسلوقة لثلاث دقائق إذا أكلت بشكل عرضي وليس بصورة دائمة |

| الطعـــام | △ سـرطـان بسبب ذكري | ▽ سـرطـان بسبب أنثـوي |
|---|---|---|
| الفـــواكه | إذا اشتيق إليها تؤكل جافة أو مطهية أو كمية صغيرة من الفواكه المحلية ولا تشرب عصيرًا | لا فواكه |
| الزيـــوت | يستخدم للطهي زيت سمسم أو ذرة وبكمية صغيرة سوتيه[1] | يستخدم زيت السمسم فقط وبكمية صغيرة قدر المستطاع وبسرعة لمنع احتراقه ولا يستخدم الزيت النيء |
| السمك والأطعمة البحرية | ممنوعة نهائيًا | عند الاشتياق إليها كمية صغيرة من السمك أبيض اللحم أو المحاريات وفيما ندر، ومن الأفضل تجنبها |
| البـــذور والمكسرات | البذور بشكل عرضي وليس دائم وتتجنب المكسرات | البذور بشكل عرضي وليس دائم وتتجنب المكسرات |

على مريض السرطان كـما سبق وقلنا، أن يتبع طريقة الماكروبيـوتك النموذجية، ويجب أن يعلم أن للغذاء عـلاقة مبـاشرة بمرضه، لذا ينبـغي أن يغير طريقـة تفكيره وأسلوب حياته في التغـذية والحياة، ويراعي بصفة خاصـة عدم الإسراف في الطعام، حيث أن السـرطان عرض من أعـراض الإسراف والزيادة، ولمنع ذلك ينبـغي عليه أن يهتم بشيئين أساسيين:

(١) سوتيه: طعام مقلي بسرعة في قليل من الزيت.

**الأول** - مضغ الطعام بشكل ممتاز، مائة مرة لكل لقمة على الأقل، يفضل مائتا مرة، وذلك حتى يمتزج الطعام تمامًا باللعاب.

**الثاني** - تجنب الأكل قبل الذهاب إلى النوم بثلاث ساعات على الأقل، لأن الطعام غير المستهلك والزائد سيكون سببًا مباشرًا في تغذية الخلايا السرطانية، والإسراع في نمو السرطان.

وبالنسبة للشراب، لا يشرب إلا إذا عطش، وعلى قدر استطاعته يمارس الرياضة والنشاط البدني، ويحاول بجدية نسيان مرضه تمامًا، ويعيش بسعادة وشكل طبيعي جدًا ما استطاع إلى ذلك سبيلاً، فيعيش متفائلاً، ولا يجعل الأحزان تسيطر عليه، وعلى المحيطين به أن يساعدوه، بتفهم أهمية التغذية الصحية في شفائه، ويذكوا شعلة الأمل والتفاؤل لديه، وتجنيبه عوامل الإحباط، وهي كثيرة لدى مريض السرطان، وذلك حتى يشعر أنه ليس وحيدًا في مواجهة مرضه.

ومن المهم جدًا أن يقضي المريض والمحيطون به أيامًا وأسابيع في تعلُّم كيفية الطهي الصحي وطريقة الأكل الصحية، وأسباب السرطان وكيفية مواجهتها والتخلص منها، وأن إمكانية رجوع المريض لحالته الطبيعية قائمة لما احتفظ المريض بحيويته وقابليته للحياة.

حتى إذا كان الوضع معقدًا مع العلاج الكيميائي والإشعاعي والجراحي فإن إمكانية العودة للحالة الطبيعية تظل قائمة.

والحالات الأكثر خطورة والمسماة «حالات نهائية»، تتطلب انتباهًا إضافيًا، حيث إن السرطان قد يكون سريع الانتشار، أو أن المريض في حالة من الألم الشديد وشهيته وقابليته للحاية مضمحلة، مثل هذه الحالات تتطلب علاجات خارجية، بالإضافة إلى الطعام الجيد، فالطعام ينبغي أن يطهى بشكل وقوام طبيعي طالما أن المريض قادر على المضغ والبلع، أما إذا كان غير قادر على ذلك، فيطهى له الطعام

بطريقة أنعم وماء أكثر ليصير كالقشدة، وتهرس الحبوب والخضراوات والبقوليات والأطعمة الأخرى قبل تقديمها إليه، ويتم الهرس يدويًا.

***الأغذية التي يشدد عليها الماكروبيوتك لمحاربة السرطان:***

١ - الحبوب الكاملة: مثل القمح والأرز البني والدخن والشوفان والشعير.

٢ - الحساء: الميسو أو صلصة الصويا.

٣ - الخضراوات: تناول الخضراوات المحتوية على البيتاكاروتين مثل البروكولي، والجزر والملفوف (الكرنب)، والخضار داكنة اللون بصورة عامة تقي من السرطان.

٤ - البقوليات أو منتجاتها تقلل خطر الإصابة بالسرطان، كما أن فول الصويا، ومنتجاته مثل: التوفو تعتبر مصدرًا رئيسًا للبروتينات في غذاء الماكروبيوتك.

٥ - أعشاب البحر: بأنواعها الكمبو والوكامي والنوري تمثل جزءًا هامًا وأساسيًا في النظام الغذائي للماكروبيوتك ويجب تناولها يوميًا.

يروي لنا الدكتور «تاتسو يجرو كيزوكي» الذي كان في عام ١٩٤٥ مديراً لمستشفى نجازاكي التي تعرضت للقصف بالقنبلة الذرية في نهاية الحرب العالمية الثانية، كيف تمكن هو وزملاؤه في المستشفى من تحمل الإشعاعات الذرية المنبعثة في سماء المدينة؟ وكيف خرج سالمًا هو وزملاؤه من هذه المحرقة؟ وقد كان بقاؤهم على قيد الحياة في تلك الظروف معجزة بكل المقاييس... يقول: «دعوني أقل لكم ما كنا نفعل لنا وللمرضى في المستشفى، وأيضًا المصابين الذين تساقطوا في المدينة، لقد كان عندنا في مخزن الطعام بالمستشفى خزين وفير من حساء الميسو والأرز البني وعُشبة البحر المسماة وكامي ومخلل الشوبو، وكنت أطعم المرضى والممرضين وجبتين في اليوم عند الساعة الحادية عشرة صباحًا والخامسة مساءً مكونة من حساء الميسو والأرز البني وعُشبة البحر، وكنت أزيد كمية الملح في الطعام، ولقد منعت تناول السكر أو الحلويات وأي شيء يحتوي على السكر منعًا باتًا، لدرجة أن أمرت بطرد من لا يلتزم

بذلك، طبعًا كان ذلك فقط لإظهار جدية الأمر، إنني كنت على قناعة أن هذا الغذاء، وبالخصوص حساء الميسو مع عشبة البحر، كانا السبب في مقاومة أجسامنا للإشعاع الذري الذي كنا نعيش وسطه، لما تحويه من معادن كفيلة بإعطاء الجسم المناعة ضد هذه الإشعاعات، وكنت محقًا في ذلك، وهذا ما كشفته الأيام حيث بقينا على قيد الحياة ولم نتأثر بالإشعاعات التي قتلت عشرات الآلاف من حولنا».

لقد كان الرجل خبيرًا بنظام الماكروبيوتك الغذائي، لذا حلل الإصابة، وأوعزها إلى تعرض المصابين إلى «ين قوي» وهو القنبلة الذرية وإشعاعاتها القاتلة.. وعليه قرر فورًا معادلة هذا الين القوي بغذاء يانج قوي أيضًا ليعيد التوازن للجسم، وعليه قرر أن يحتاط هو وزملاؤه الممرضون ببناء مقاومة داخل أجسامهم، فكان أولاً أن منع السكر بكل أنواعه لأنه ين قوي، وأن تناوله يفاقم الإصابة، وتناول الملح بزيادة «يانج قوي»، وتناول عشبة البحر لاحتوائه على أملاح ومعادن البحر، والأرز البني هو الغذاء المتكامل إلى جانب حساء الميسو.

لقد دلت الدراسات التي أُجريت في اليابان، في السبعينيات من القرن العشرين أن عُشبة البحر لها القدرة على تحييد أثر الذرات المشعة في الجسم، وبالتالي حماية الجسم من سمومها.

وهنا تكمن فائدة الميسو وأعشاب البحر في علاج العديد من أنواع السرطان، ولكن يجب أن نضع في اعتبارنا العوامل التالية لمعرفة مدى قدرتنا على علاج حالة سرطانية صعبة:

١ - مدى قوة بنية المريض وتركيبته الخلقية.

٢ - ما إذا كان المريض أجرى في السابق عمليات، من تلك التي تُضعف قدرته في التغلب على الأمراض، مثل: استئصال اللوزتين أو الزائدة الدودية، والعلاجات السابقة التي تعاطاها.

٣ ـ ما إذا كان المريض وأقاربه المحيطون به غير ممتنين ليس فقط تجاه من يساعدهم من الناس، بل تجاه الحياة بصفة عامة، ويشمل ذلك جهلهم بالقوى الطبيعية التي خلقها الله داخل الجسم البشري لمقاومة الأمراض.

**الأغذية الماكروبيوتية الموصى بها لعلاج بعض أنواع السرطان:**

☑ **سرطان الثدي (كمثال)** Breast Cancer:

ـ الحبوب الكاملة: (٤٠-٦٠٪) من مجموع الوجبة الغذائية، ففي اليوم الأول يتم تحضير وجبة الأرز البني لوحده، وفي اليوم التالي: الأرز البني المطبوخ مع الدخن (في حدود ٢٠٪، ٢٠٪) وفي اليوم الثالث يتم تحضير الأرز البني مع الدوكي أو العدس (أيضًا بنسبة ٢٠٪، ٢٠٪)، وفي اليوم الرابع تعود الدورة إلى الأرز البني لوحده وهكذا...

ـ الخبز المصنوع من الخميرة الطبيعية يمكن تناوله مرتين إلى ثلاث مرات بالأسبوع.

ـ الأودن والسوبا ممكن تناولها مرتين إلى ثلاث.

ويجب الابتعاد عن المعجنات الأخرى مثل الكيك والباي والكروسانت وما إلى ذلك.

ـ ٥-١٠٪ من الوجبة حساء مكون من كوب إلى كوبين باليوم من الحساء المطبوخ مع عشبة الواكامي، ومن الخضار مثل البصل والجزر ويكون الميسو جزءًا مهمًا من الحساء، ويمكن إضافة فطر الشيتاكي بين حين وآخر.

ـ وينصح بشوربة الدخن مع الخضار مثل القرع أو الكوسا أو الملفوف أو البصل أو الجزر (بكثرة)، أما شوربة الحبوب والبقوليات فتكون بين حين وآخر، مع الامتناع عن شوربة الشوفان، ولا يكون الحساء مالحًا، لأن الملح مضر لسرطان الثدي.

٢٠-٣٠٪ من الوجبة وتكون مشكلة من الجزر والفجل الأبيض، ومن الأفضل أن تكون بصورة منتظمة.

ـ كذلك الخضار المدورة مثل الملفوف والبصل والقرع والبروكولي والهندباء.

ـ البقوليات: تمثل ٥%، مثل العدس والحمص وفول الصويا، يمكن تناولها يوميًا بطبخـا مع (عشبة الـبحر مثل الكومـبو) أو الجزر أو البـصل، الأنواع الأخرى يمكن تناولها أيضًا مرتين إلى ثلاث بالشهر.

ـ عشبة البحر: تمثل ٥% من الوجبة مثل الكومبو أو الواكامي أو النوري المحمص.

ـ اللحـوم الحيـوانية: يجب الامـتناع عنها بما فـيهـا الأسمـاك، ولكن عند الشعور بالرغبة العارمـة يمكن تناول جزء صغير من السمك الأبيض المسلوق مع الزنجبـيل أو الفجل، بعـد شهرين مـن الاستمـرار في النظام، من الممكن تناول السمك مرة في الأسبوع.

ـ الفواكه: يجب الامـتناع عن كل أنواع الفواكه، وإذا كان هناك حـاجة لتناولها فمن الأفضل سلقها، أو تناول فواكه مجففة، والابتعاد عن العصائر بصفة عامة.

ـ الحلويات: يجب الامتناع عن كافة أنواع الحلويات، والتغلب على الرغبة بتناول الخضار الحلوة كل يوم في المطبخ، وشرب عصـائر الخضار، أو تناول ما مقداره ٢٠٠ جرام من حلو الأماساكي في الأسبوع أو حلو الأرز موجي.

ـ المكسرات: يجب الامتناع عنها عدا الكستناء (فـقط مقدار كوب بالأسبوع)، أو تناول بذور دوار الشمس أو القرع.

المشروبات: يجب الامـتناع عن الشاي الأسود والقهـوة، والاستعاضة عنـها بشاي البانشا، يمكن شرب عصير الجزر مع الفجل (كوب صغير يوميًا أو يوم بعد يوم، في أول أسبوعين) وبعدها تقل الكمية إلى النصف في الأسبوعين التاليين، ثم يتوقف عنها.

ـ شـرب أوم ـ شـو ـ كـوزو، يـنصح بشـربه كل ثلاثة أيام (كـوب لمدة أسبوعين)، ثم يتـوقف عنه، وينصح بشرب عصير الفـجل مع بعض فطر الشويو ثلاث مرات أسبوعيًا.

☑ ***الرعاية المنزلية:***

- **الفرك الجاف للجسم:** تؤخذ منشفة خشنة نسبيًا، وتُغطى بماء ساخن وتُعصر، ثم يفرك بها الجسم بكل مناطقه، ومن ضمنها البطن والظهر، هذه العملية تساعد على تنشيط الدم والجهاز اللمفاوي والسوائل الأخرى بالجسم، بالإضافة إلى تنشيط الذهن.

- **استعمال الكمادات:** لأورام الثدي الصغيرة حيث تكون الكمادات ذات فائدة لأنها تساعد تدريجيًا على تحريك المواد المخاطية والدهون الزائدة من أنسجة الثدي الداخلية باتجاه الجلد، وبالتالي طرحها خارج الجسم إما عن طريق الجلد أو البول.

- **لصقات الكومبو:** تنقع قطع عشبة البحر (كومبو) في الماء لمدة (١٠-٢٠ دقيقة)، إلى أن تصبح لينة، وبعدها تُهرس، وتُمزج مع كمية مساوية للكومبو من الخضار ومثلها من مبشور الزنجبيل، ويُضاف قليلٌ من الطحين والماء، ثم توضع على الثدي مباشرة، وتُغطى بالقطن وتشد بالقماش، تُترك لمدة ثلاث ساعات، تكرر هذه اللصقة يوميًا لمدة أسبوعين.

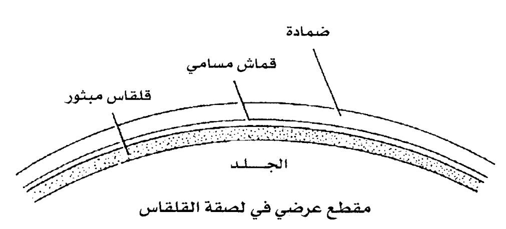
- **الملابس والحلي:** يجب عدم لبس الملابس المصنوعة من الأنسجة الصناعية، واستبدالها بالقطن خصوصًا الملابس الداخلية، وكذلك تجنب الحلي والجواهر المعدنية.

☑ ***العلاجات الخارجية لمريض السرطان:***

وأهم العلاجات الخارجية لمريض السرطان هي كمادات الزنجبيل ولصقات القلقاس ولصقات الحنطة السوداء، وسيتم شرحها في فصل الوصفات الطبيعية، ولكن سنذكر هنا باختصار استخدامها السليم في بعض حالات الأورام ولا يجب استخدامها إلا بمشورة طبيب متخصص ولحالات محددة.

١ - **كمادات الزنجبيل:** تحضر بـالطريقة العادية، وتستـخدم لزمن قصيـر فقط لتنشيط الدورة الدموية في المنطقة المصابة، ويجب أن تتبـع مباشرة بلصقات القلقاس، أما إذا استخدمت كمادات الزنجبيل الساخنة تكرارًا ولمدة طويلة، فمن الممكن أن يؤدي ذلك لنمو السرطان وبخاصة إذا كان من النوعية الأنثوية، ولذا تعتبر كمادات الزنجبيل في حالات الأورام عملية تحضـيرية تسبق لصقات القلقاس، وليست علاجًـا مستقلاً؛ لذا فهي تستخدم فقط لعدة دقائق (لا تتجاوز الخمس دقائق).

٢ - **لصقات القلقاس:** يمكن الحـصول عليـها من المحلات التـي تبيع الأطعـمة الطبيعيـة، وقشرة هذه الخضرة بنية ومغطاة بـالشعر، والصغير منها أكـثر فائدة لعمل اللصقات، ولتحـضير اللصقة يقشر الجلد ويبـشر الجزء الأبيض اللزج مع حوالي ٥% من جذور الزنجبـيل المبشور، ويفرد الخليط على قطعة قطن أو قـماش، بسمك نصف بوصة، وتوضع اللصقـة على المساحة السرطانية بحيث يكون الخليط المبـشور موضوع مباشرة على الجلد كما في الرسم التوضيحي.



مقطع عرضي في لصقة القلقاس

وتوضع لصقـات القلقاس بعد كمادات الـزنجبيل بشكل مبـاشر وفوري، ويمكن المحافظة عليها في مكانها بلفها بضمادة، وتترك اللصقة لمدة أربع ساعات، حيث تبدأ فاعليتهـا في الانخفاض بعد ذلك، لذا يجب أن تغير اللصـقة كل أربع ساعات، وإذا شعر المريض برجفة (قشـعريرة) نتيجة للتأثير المبرد للصقات الـقلقاس، يعاد استخدام كمادات الزنجبيل الساخنة لمدة خمس دقائق.

أما إذا استمرت الرجفة، فمن الممكن التغلب عليها بتحميص ملح بحري في مقلاة، ويوضع في منشفة وتوضع على اللصقة، ويجب الحذر من أن يتم تسخين المريض جدًا من هذا العلاج الموضعي.

ولصقات القلقاس لها تأثير فعال في سحب السموم السرطانية خارج الجسم، وبخاصة الكربون والمعادن الأخرى الموجودة في الأورام، مما يؤدي إلى انحصار الورم، وحين تنزع اللصقة، فإن لون خليط اللصقة الفاتح سيصبح داكنًا أو بنيًا، وقد يتغير لون الجلد بنفس اللون، وهذا يدل على زيادة كمية الكربون والمعادن التي تم التخلص منها عن طريق الجلد، وسيلاحظ نقص حجم الورم تدريجيًا مع استمرار العلاج.

ولصقات القلقاس يمكن الحصول عليها جاهزة في معظم المدن الكبرى بالدول المتقدمة، أو تحضيرها بالمنزل، أما إذا كنت تعيش في مكان لا تتوافر فيه، فمن الممكن استبدالها بالبطاطس العادية، وعلى الرغم من أنها ليست فعالة مثل القلقاس إلا أنها مفيدة على أية حال، وذلك بخلط ٥٠٪- ٦٠٪ من البطاطس المبشورة مع ٤٠٪- ٥٠٪ خضراوات ورقية خضراء[١] مبشورة ويخلطا سويًا ويستخدم هذا الخليط بنفس الطريقة السابقة.

٣ - **لصقات الحنطة السوداء**[٢]: تستخدم للمرضى الذين يعانون من انتفاخ البطن بسبب احتباس السوائل، وإذا أزيلت جراحيًا فإنها تعود غالبًا أسوأ مما كانت بعد عدة أيام، وتحضر لصقات الحنطة السوداء بخلط طحين الحنطة السوداء مع الماء الساخن إلى أن يصبح الخليط قاسيًا وليس مائيًا، ويستخدم هذا الخليط على البطن بسمك بوصة واحدة، ويراعى أن تغطى أماكن الانتفاخ، وتستخدم هذه اللصقات على أي مكان بالجسم يعاني من الانتفاخ.

---

(١) مثل: السبانخ والسلق.

(٢) حبة في روسيا اسمها الكاشا Kasha.

على سبيل المثال في حالات استئصال الثدي فإن الغدد اللمفاوية في العنق والذراعين تنتفخ أحيانًا بعد عدة أشهر، وتعالج هذه الحالة باستخدام كمادات الزنجبيل للأماكن المتنفخة لمدة خمس دقائق، ثم تتبع بلصقات الحنطة السوداء، التي يجب أن تستبدل كل أربع ساعات، وبعد نزع اللصقة سنلاحظ أن السوائل قد بدأت في الخروج عن طريق الجلد، وأن حجم الانتفاخ قد بدأ في الانخفاض، ونتيجة لصقات الحنطة السوداء سريعة وتؤتي ثمارها غالبًا خلال يومين أو ثلاثة.

ومعظم السرطانات يمكن علاجها بنجاح دون استخدام علاج خارجي، وحوالي ٢٠-٣٠% من الحالات تحتاج للعلاج الخارجي والتي تعتبر في مراحل نهائية أو حدث لها مضاعفات نتيجة علاجات سابقة، وتستخدم طريقة الماكروبيوتك النموذجية في التغذية والعلاجات الخارجية لعلاج مختلف الأورام غير السرطانية والأكياس المتحوصلة، ويشمل ذلك أورام المخ والأكياس الثديية وأكياس المبيض والأورام الليفية Fibroid tumors.

## السيلان الأبيض أو المهبلي Trichomanas Vaginalis

إن التهاب الفرج يتأتى عن إهمال العناية الصحية بالأعضاء التناسلية خاصة عقب سير طويل، أو مقارفات جنسية متوالية متعددة، بدون العناية بنظافة الأعضاء التناسلية الخارجية، أو نتيجة الإفراط في الاستمناء، وجميع هذه الالتهابات ميكروبية جرثومية طارئة دخلت المكان فوجدت فيه مرتعًا خصبًا.. وتشعر الأنثى المصابة بحرقة واكتواء في أعضائها الجنسية، يرافقه شعور بحرارة وآلام تزداد عند المشي، وبأقل لمسه يحمَّر المكان، وتغرق الأنثى في سيل من الإفرازات، إفراز قيحي أصفر ضارب إلى الخضرة يؤدي إلى تسلخات في أعضائها الجنسية، وتسلخ جدران الفخذين، ويظهر تنقيط بالجلد، وتشكو العليلة بعده انحطاطًا عامًا بالقوى، وتوعكًا جسميًا ونفسيًا، ثم تخف حدة الأعراض لتركز في الفرج، ويغدو المرض مزمنًا يقتصر على إفرازات صفراء مخضرة، والعناية الصحية بالفرج كفيلة بوقاية كل سيدة من الوقوع في براثن الحكة الفرجية، فهذا المرض شائع ومسبب للتعاسة.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

النوع الأخضر منه هو الأكثر «ين».

ـ يتبع النظام الغذائي النموذجي للتغذية بالماكروبيوتك (انظر تغذية).

ـ ينبغي الاستحمام بماء ساخن جدًا مع الكلوروفيل أو الملح لمدة أسبوعين على الأقل ولعمل الحمام (انظر احمرار الجلد).

ـ ينصح لهن بشرب شاي دراجون (يمكن شراؤه من متاجر الأطعمة الطبيعية) ويتم تحضيره بإضافة ملعقة مائدة ممتلئة من بودرة الشاي في كوب ماء يغلي.

## السُّعال (الكحة)

## Cough

السعال عرض وليس مرضًا قد يصاحب نزلات البرد والأنفلونزا، والسعال الديكي والسل والربو وغيرها من أمراض جهاز التنفس.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

ـ لمنع السعال لا تدخن.

ـ لمعالجة السعال، عالج المرض الذي يسببه ولا تدخن.

ـ يجب اتباع النظام النموذجي للتغذية بالماكروبيوتك (انظر تغذية).. مع قليل من الجوماشيو (السمسم والملح) (ولعملها انظر دوار الجو والبحر).

ـ يستعمل شاي دراجون[١]، وشاي كوهرين[٢].

خارجيًا: استعمال كمادة الزنجبيل تتبعها لصقة القلقاس (انظر ما سبق).

---

(١) **شاي التنين** (Dragon): يباع بمحلات الماكروبيوتك.

(٢) **شاي جذور اللوتس** (Kohren Tea): يتم إعداد هذا الشاي من جذور اللوتس المجففة والمطحونة، ويمكن شراؤه من متاجر الأطعمة الطبيعية، أو يمكن تحضيره منزليًا. =

## السعال الديكي (الشاهوق)

## Whooping Cough

احم طفلك من السعال الديكي بإعطائه الطعم الواقي الثلاثي (ضد السعال الديكي والدفتيريا والتيتانوس)، حيث يُعطى الطفل حقنة في سن شهرين، وأربعة شهور وستة شهور، وهذه الحقنة شديدة الفعالية في كل الحالات.. وتستمر المناعة لمدة ٢-٣ سنوات، يتم خلالها إعطاء الطفل جرعة منشطة عند سن ١٨ شهرًا.

☑ **وهناك ارشادات يجب اتباعها لتخفيف حدة النوبات في الطفل المريض:**

- الامتناع عن التدخين في المكان الموجود به الطفل.
- عدم إعطائه سوائل ساخنة جدًا أو مثلجة جدًا.
- الحد من مجهوده ولعبه.
- عدم خروجه أثناء العواصف الرملية إلا أنه يستفيد عادة من الخروج في الجو النقي المشمس.

عدم استعمال البيروسول والبخور والروائح النفاذة في غرفة الطفل، ويعزل الطفل المريض بالسعال الديكي عن الأطفال مدة ٤ أسابيع، أما مدة حضانة المرض، أي ظهوره في طفل خالط طفلاً مريضًا فهي قرابة أسبوعين.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

- الامتناع عن أكل الأطعمة الشديدة الأنثوية مثل الأيس كريم أو الطماطم في بداية شهر مارس، لأن هذا الوقت هو أكثر أوقات السنة أنثوية.
- اتباع طريقة الماكروبيوتك النموذجية في التغذية مع قليل من الجوماشيو.
- استعمال شاي التنين، وشاي دراجون، السابق وصفهما في السعال.

---

= توضع ملعقة مائدة ممتلئة من بودرة هذا الشاي في فنجان ماء يغلي، يتم تناوله بدون تناول أي مشروبات أخرى، يفيد في حالات الإصابة بالسعال، والسعال الديكي والربو والسل.

## السُّـــل Tuberculosis (T.B)

مرض مُعْدٍ، تسببه بكتيريا حـامضية (المتفطرة السلبية)، يصيب الرئتين في ٨٥% من الحالات، ويصـيب الجلد والعظم والمفاصـل والسحايا والدمـاغ والجهـاز البولي، وباقي أعضاء الجسم الأخرى في ١٥% من الحالات الباقية.

تحدث العدوى عن طريق التنفس، ويزداد احتمال ظهور المرض بعد هذه العدوى في الأشـخاص ضـعيـفي المقـاومة، وناقـصي التغـذية والمصـابين بالداء السكري أو الأمراض المزمنة الأخرى.

بعد ١٥-٣٠ يومًـا من دخول الجراثيم، يتشـكل في الرئة ورم صغير لا يتـجاوز حجمه الحمصة أو الفولة، يتألف من نسيج رئوي متجبن، ويدعى هذا بالسُّل الأولي، وليس من النادر أن يتكلس هذا الورم وينتـهي المرض بالشفـاء عند هذه المرحلة، وفي ٩٠% من الحالات يبقى المرض كـامنًا ضمن هذا الورم، وقد ينشط مرة أخرى مـسببًا ما يسمى بالسُّل الثانوي المـزمن، فتصحو الجراثيم من سُبـاتها وتنتشر في الرئة وتؤدي إلى تخربها، وتشكل الكهوف فيها.

يتظاهر السل الأولي بارتفـاع بسيط فـي درجة الحرارة وفـقد الشـهيـة وتعب وسعال خفيف.

ويتظاهر السل الثانوي بارتفـاع الحرارة الشديد، والتعرق الغـزير، وتسرع القلب والسعال الشديد المترافق مع قشع غزير، وقد يكون دمويًا.

- قد يحصل ألم في الصدر أو في القسم العلوي من الظهر.

- فقدان الوزن المزمن وضعف متزايد، وفي الحـالات المتقدمة تكون بشرة المريض صفراء كالشمع، وقد توجد بحة في الصوت (حالة خطرة جدًا).

أما إصابة أعـضاء الجسم الأخرى بالسل، فتنشأ عن دخـول الجراثيم الموجودة في بؤرة السل الأولي إلى الدورة الدموية، ومن ثم توضعها في الأعضاء الأخرى.

يُقصد بالسل المفتوح وجود جراثيم السل في القشع أو في الرذاذ المتطاير أثناء السعال، ويشكل المريض عندئذ مصدرًا خطيرًا للعدوى.

☑ **الاحتياطات.. إذا كان أحد أفراد العائلة مصابًا بالسل:**

- يجب إجراء فحص السل لجميع أفراد العائلة.

- يجب تطعيم الأطفال ضد مرض السل.

- يجب تناول الأطعمة المغذية المليئة بالطاقة وخصوصًا للأطفال.

- يجب عزل المصاب بالسل عن الأطفال خصوصًا، وفي غرفة خاصة طالما هو مصاب بالسعال، ويفضل علاجه في مصحة.

- يجب على المصاب بالسل أن يضع شيئًا أمام فمه حين يسعل، وأن لا يبصق على الأرض.

- يجب أخذ المصاب أو الطفل إلى المركز الطبي إن كان هناك شك في الإصابة بالسل، أو لازمه سعال لمدة أسبوعين أو أكثر.

- عالج السل حالاً، فمن تخلص من السل لن ينشره.

إن المعالجة السريعة والكاملة مهمة في الوقاية من السل.

ولا تنسَ أن مرض السل مُعْدٍ جدًا، فالأشخاص الذين يعايشون شخصًا مصابًا بالسل، وخصوصًا الأطفال منهم، معرضون للإصابة به.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

- لعلاج هذه الحالة ينبغي للمريض أن يوقف أكل السكر والفاكهة واللحوم ومنتجات الألبان، والمشروبات الناعمة، والعصائر، والبيض والسمك والحبوب المقشورة، والأطعمة شديدة الأنثوية والذكرية الأخرى، وكل طعام يؤدي إلى زيادة حموضة الدم.

- ويبدأ المريض في اتباع الطريقة النموذجية في التغذية بالماكروبيوتك (انظر تغذية)، مع التركيز على الخضراوات المطبوخة جيدًا مثل الجزر، والأرقطيون[١] Bordock، وينبغي أن يكون الطهي قويًا كثير الملح مع عمل تحكم في السوائل المتعاطاة.

- استعمال شاي التنين (Dragon) وشاي جذور اللوتس (السابق وصفهما في السعال).

- وتفيد التيكا رقم (١)[٢] لعلاج سل الرئة، في حين تفيد التيكا رقم (٢)[٣] لسل المصارين.

## التهاب السحايا *Meningitis*

تستطيع الجراثيم والحمات الراشحة (الفيروسات) والفطور أن تسبب هذا الالتهاب، أما التهاب السحايا الوبائي فسببه نوع من الجراثيم يُدعى بالمكورات السحائية، يصل العامل المسبب للمرض إلى السحايا من بؤرة التهابية أخرى في الجسم كاللوزتين والأذن الوسطى، وقد تصل مباشرة إليها كما هي الحال في كسور الجمجمة المفتوحة أو التهاب الجيوب.

يشكو المريض من صداع شديد، وارتفاع بدرجة الحرارة مع يبوسة في النقرة وقيء ودوخة، لا تلبث أن تتطور إلى فقدان الوعي.

---

(١) **الأرقطيون** (رعي الحمام): نبات عشبي سائل.

(٢) **التيكا رقم (١)**: لعملها (انظر اضطرابات الحيض).

(٣) **التيكا رقم (٢)**: تفرم ٢ أونس (٥٦جم) من جذور اللوتس، ١١/٢ أونس (٤٢جم) من جذور الأرقطيون، ١/٢ أونس جزر (١٤جم)، ١١/٢ أونس (٤٢جم) هندباء برية، ثم تطهى بنفس طريقة التيكا رقم (١)، هذه الوصفة مفيدة جدًا للمصابين بالسعال والربو والسل وغيرها.

إن أخطر أنواع التهاب السحايا تلك المتسببه عن الجراثيم، وعلاجها المبكر على يد الطبيب هو السبيل الوحيد لشفائها بدون أن تترك آثارًا سيئة كالشلل والضعف العقلي، أما الأنواع المسببة عن الحميات الراشحة فليس لها علاج، وهي تمر غالبًا بسلام دون أن تترك عقابيل.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

- يستعمل النظام النموذجي للتغذية بالماكروبيوتك (انظر تغذية) مع قليل من الجوماشيو (السمسم المملح) لمدة شهر أولاً ١٠٠% حبوب كاملة لمدة شهر، ثم ٩٠% حبوب، ١٠% خضر، ٨٠% حبوب، ١٠% خضر، وأقل ما يمكن من الماء، مع الخضر المملحة مثل الجزر والسمسم الملوحان بالزيت[١]، هندباء الأندليف (الملوحة بالزيت)[٢]، البصل الملوح بالزيت[٣]، الجرجير (أو البقلة المائية) الملوح بالزيت[٤]، الكرنب (أو الملفوف) بالبصل الملوح بالزيت[٥]، الجزر بالبصل الملوح بالزيت[٦]، الكرفس مع الكرات الملوح بالزيت.

---

(١) **الجزر والسمسم الملوحان بالزيت:** تقطع جزرتان صغيرة جدًا، أو تطهى جيدًا من خلال تلويحها بملعقة مائدة واحدة من الزيت، يُضاف السمسم المحمص ويخلط، ويضاف بعض الملح، بحسب المذاق، كل الأطباق الملوحة بالزيت تكون مالحة بعض الشيء.

(٢) **هندباء الأندليف الملوحة بالزيت:** تقطع بالطول خمس من هندباء الأندليف، كل منها إلى نصفين، تُطهى من خلال تلويحها بملعقتي مائدة زيت، تُضاف ملعقة صغيرة مسطحة من الملح، ويُغطى الإناء ويُترك على نار هادئة حتى ينضج ثم يُضاف القليل من صلصة الصويا.

(٣) **البصل الملوح بالزيت:** تُقطع بصلتان شرائح طولية، ثم تُطهى جيدًا من خلال تلويحها بملعقة مائدة من الزيت، تتبل بالملح وكمية ضئيلة من صلصة الصويا.

(٤) **الجرجير أو البقلة المائية الملوح بالزيت:** يقطع الجرجير إلى قطع، عرض كل منها بوصة واحدة، ثم تلوح بملعقة من الزيت على نار هادئة، يضاف بعض الملح لتحسين المذاق، وكذلك قليل من الطحينة يضفي مذاقًا رائعًا.

(٥) **الكرنب (أو الملفوف) بالبصل الملوح بالزيت:** يجهز بنفس الوصفتين ٣، ٤.

(٦) **الجزر بالبصل الملوح بالزيت:** يجهز بنفس طريقة الوصفتين ١، ٣.

(٧) **الكرفس مع الكرات الملوح بالزيت:** يُطهى الكرفس والكرات من خلال تلويحهما بقليل من الزيت، ثم يُضاف الملح لضبط المذاق.

=

## التهاب السمحاق Periostitis

هو التهاب القشرة الرقيقة التي تحيط بالعظام.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

- يتبع النظام الغذائي النموذجي للتغذية بالماكروبيوتك مع قليل من خوخ الأوموبوشي[١]، و استخدام كمادة الزنجبيل تتبعها لصقة القلقاس كما سبق وصفه.

## الساق المقوَّسة والركبة الروحاء

## Bowed Legs and Knock Kness

تنتج هذه الحالة عند إصابة الطفل بمرض الكساح Rickets الناتج عن نقص فيتامين D.

الساق المقوَّسة تنتج من حالة متمددة شديدة «ين» بسبب الطعام غالبًا.

ويجب أن يخرج هذا الطفل دائمًا خارج المنزل لكي يتعرض للشمس والهواء الطلق، وتقلل له كمية الطعام.

الركبة الروحاء: تنتج من حالة ذكرية شديدة «يانج» ويمكن التخلص منها بجعل طعام الطفل أكثر أنثوية قليلاً، وفي هذه الحالة تتدلى الركبتان، وتصطك بسبب التواء الرجلين للداخل.

---

= جدير بالذكر أن جميع الأطعمة التي تلوح بالزيت، التي سبق ذكرها، يجب أن تخلو من العصارة، فالأطعمة التي بها عصارة (سوائل) ليست هي المقصودة، والمفروض الإقلال من السوائل قدر ما أمكن.

(١) خوخ (برقوق) الأوموبوشي: برقوق الأوموبوشي عبارة عن برقوق ياباني مملح ومحفوظ لمدة لا تقل عن ثلاث سنوات، وهو «يانج» للغاية، وفي اليابان تقوم جميع العائلات المتمسكة بالتقاليد بإعداده سنويًا، كما أنه متوافر في متاجر الأطعمة الطبيعية للماكروبيوتك.

وإذا بدأ الطفل المشي ثم عاد للزحف مرة أخرى، فهذا يدل على زيادة الملح في الطعام، وتصحح هذه الحالة بالإقلال من الملح لأقصى درجة، وجعل الطعام أكثر أنثوية قليلاً.

## دوالي الساقين Varicose Veins

الدوالي هي انتفاخ الأوردة والتواؤها وغالبًا ما يكون ذلك مؤلمًا، تنشأ الدوالي كما هو معروف بسبب ضعف الأنسجة الضامة، وهذا الضعف كثيرًا ما يكون وراثيًا.

الحمل، البدانة (السمنة)، الإمساك، والوقوف كثيرًا يساعد على ظهور دوالي الساقين، وتُشاهد الدوالي في العادة عند المتقدمين في السن، أو عند النساء اللواتي أنجبن عددًا كبيرًا من الأطفال.

### الوقاية والعلاج:

- ينبغي التعرف على هذا المرض مبكرًا والعناية به جيدًا.
- لا تقف أو تجلس مدة طويلة، وإن كان عليك أن تجلس لمدة طويلة، جرِّب أن تستلقي رافعًا قدميك لمدة قصيرة كل نصف ساعة، ولتكن قدماك عند النوم مرتفعتين (بمقدار ٣٠سم) كأن تضعهما فوق وسادة مثلاً.
- استعمل جوارب (كلسات) متمخِّطة أو لف رجلك برباط متمغِّط لإبقاء الأوردة في أماكنها، وعند النوم انزع الأربطة.
- كذلك يُنصح مرضى دوالي الساقين بالمشي في الماء ويمكن أن يحدث هذا في البيت أيضًا، وذلك بملء حوض الحمام (البانيو) بالماء حتى منتصفه تقريبًا، والمشي فيه يوميًا لمدة ٢-٣ دقائق ليس أكثر.

- إن عنايتك بأوردتك بهذه الطريقة تمنع حدوث التهابات مزمنة، أو حدوث قرح في الأوردة فوق الكاحلين.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

لشفاء هذا المرض بسرعة يجب التقيد بالنظام النموذجي للتغذية بالماكروبيوتك مع الامتناع عن تناول كل طعام أو شراب غني بعنصر «الين»، والاستحمام مدة ربع ساعة قبل النوم بطريقتي الاستحمام بالكلوروفيل والملح، وهذا مفيد جدًا خصوصًا لعلاج دوالي الساقين عند السيدات، ولعمل الحمام (انظر: احمرار الجلد).

وفي حالة تورم الساقين (انظر مشاكل الحمل لها حل بالماكروبيوتك).

ويمكن للمريض أن يرش الأجزاء المصابة بالماء البارد، أو كمادات مبللة بالماء البارد، كما يمكنه أن يضع كمادة من الطين خلال الليل ويتركها حتى الصباح، بينما يأخذ حمامًا ساخنًا بأملاح أيسون مرتين أسبوعيًا.

## الداء السُّكري Diabetes Melitus

يعد داء السكر في الوقت الحاضر واحدًا من أهم الأمراض المزمنة التي تصيب كافة المجتمعات في العالم، وعلى الرغم من مرور خمسين سنة على اكتشاف الإنسولين فقد عجز الطب الحديث عن شفاء المرضى، وكل يوم يزداد عدد المصابين بهذا الداء العضال.

سبب الداء السكري ليس معروفًا طبيًا على وجه التحديد، ولكن مع القاعدة الموحدة لتقسيم الأشياء إلى ذكري «يانج»، وأنثوي «ين»، فإن هذه المشكلة تكون سهلة نسبيًا، فالأنسولين يُفرز من جزر لانجرهانز بالبنكرياس، ويتراوح عددها من ٢٠٠,٠٠٠-١,٨٠٠,٠٠٠، وتتوزع في البنكرياس، ويكثر عددها في منطقة الذيل، وخلايا بيتا أكثر ذكرية، وتفرز الأنسولين، بينما خلايا ألفا أنثوية وتفرز الجلوكاجون.

وفي داء السكري تتمدد خلايا بيتا، وتفـقد قدرتها على إفراز الإنسولين، وسبب ذلك هو الحالة الأنثـوية الشديدة للدم، والتي تنتج عن الإسراف في استـهلاك السكر والفواكـه ومنتجات الألبـان والكيماويات والأطعمـة المشابهة، وكـذلك الإسراف في المنتجات الحيوانية والتي تحدث حالة حامضية (زيادة حموضة الدم).

**العلاج بالماكروبيوتك:**

هذا المرض يمكن أن يبدأ الشفاء منه في عـشرة أيام إذا فهم المريض معنى الصلاة والصوم وتركيبة الكون (أساس نظام الماكروبيوتك)، وكانت له قوة الإرادة.

وبعكس هذه الحالة، يقضي المريض حياته في صرف المال على الأطباء، والأدوية والصناعات الطبية، ولا يعرف للسعادة طعمًا.

- إن أفضل طريقـة لعلاج هذا الداء هو اتباع النـظام الغذائي النموذجي للتـغذية بالماكـروبيوتك، مع مـئة جرام من الـيقطين المطبـوخ، مع خمـسين جرامًا مـن بقول الآزوكي ألفا جـوم الأحمر اليـاباني كل يوم، بشرط أن يكون اليقطين والفـاجوم من إنتاج منطقة باردة، يُزرع اليـقطين والفاجوم عادة في بلجـيكا وكندا والولايات المتحدة والبرازيل وفـرنسا، ويتـميزان بـغناهما بمادة الكربوهيـدرات التي يمنعهـا الأطباء عن المصابين بالداء السكري (Diabetes Mellitus)، لأنها تتحول إلى سكر في أجسامنا، غير أن الأرز الكامل، واليقطين والفاجـوم (آزوكي) تملك القدرة، وبدون أي مساعدة من المسـتحضـرات الطبيـة، على شفـاء الداء السكري، وشفـاء الداء السكري إذا تم بحمية غـذائية ليس فيها المواد الكربوهيدراتية، لا يمـكن أن يكون شفاءً تامًا، وتكون النتيجة حالة سلبية تمامًا، كما لو أن المريض سجين في مرضه.

☑ **تشخيص الداء السكري:**

تبـدأ الشكوك بالإصـابة بالداء السكري من خـلال الأعـراض التي يعـاني منهـا المريض، عندها عليـه أن يخضع لفحـوص الدم والبول لتحـديد معـدل الجلوكوز في

كليهما، وتجدر الإشارة إلى أن فحص البول يكشف البروتين والكيتونات، مما يسمح بالتأكد من إصابة المريض بالداء السكري، أو الخلل في أداء الكليتين، إلى هذا يساعد هذان النوعان من الفحوص في التحكم بالداء السكري أثناء العلاج.

☑ **توصيات غذائية ميكروبيوتية لابد منها على طريق الشفاء من الداء السكري:**

- فيما يتعلق بمعالجة الداء السكري يقدم نظام الماكروبيوتك بعض التوصيات الغذائية التي يمكن اتباعها لمدة شهر تقريبًا إلى أن تتحسن حالة المريض، فيبدأ بتناول أطعمة أخرى تندرج في إطار النظام الغذائي الماكروبيوتيكي النموذجي، وتتمثل هذه التوصيات فيما يلي:

- الأطباق الرئيسة: الأرز الأسمر، أرز أزوكي Azuki Rice، الأرز الأسمر مع الشعير، وينبغي أن يمضغ المريض كل لقمة مئتي مرة.

- الأطباق الثانوية: الميسو Miso مع السمسم، الميسو مع الزنجبيل، حساء فول الصويا، فاصوليا الآزوكي مع عشبة الكومبو Kombu، والقرع الشتوي.

- مكونات حساء الميسو: الديكون، الباذنجان، التوفو، القرع الصيفي والشتوي، اللوبيا.

- المشروبات: مرق الخضار، مرق الأرز الأسمر، شاي البانشا، شاي البانشا مع الأرز الأسمر، (ينصح بتناول كوبين ونصف من هذه المشروبات كحد أقصى).

- على مريض الداء السكري أن يمتنع عن كل الأطعمة الحيوانية، بما في ذلك السمك ومنتجات الحليب والبيض وحساء اللحوم، بالإضافة إلى المشروبات الكحولية والخل والقهوة والشاي الأسود، والأطعمة والمشروبات السكرية.

- يتجنب الإسراف في الأكل والشرب.

- ومن الأفضل له يأكل أربع أو خمس مرات كميات صغيرة من الطعام عن أن يأكل وجبة كبيرة واحدة يوميًا، كما يجب أن يتجنب الأكل عدة ساعات قبل الذهاب للنوم.

☑ **لتكن الرياضة منهج حياتك يا مريض السكري:**

من المهم جدًا لمريض السكر ممارسة الرياضة البدنية بشرط أن لا تكون مجهدة، لأنها تساعد على التحكم في المرض، وتسمح بالتخلص من فائض السعرات الحرارية، وتعزز استعمال الجلوكوز في الجسم وأداء الأوعية الدموية القلبية.. كما تشكل أشعة الشمس مصدرًا طبيعيًا للإنسولين، ففي إحدى الدراسات تم إخضاع مرضى الداء السكري للعلاج بأشعة الشمس فسجل انخفاض لمعدل سكر الدم لديهم، فيما تناقص أو حتى أختفى السكر من البول، لكن الحذر واجب سواء بالرياضة أو أشعة الشمس، ولابد من استشارة الطبيب لكي يحول دون التدني المفاجئ للسكر بالدم.

- على المريض أن يتجنب الحمامات الساخنة الطويلة، وكثرة الاستحمام، وذلك ليتجنب فقد المعادن والتي تؤدي إلى الضعف، لذا يُفضل الحمام السريع، وإذا شعر بالإجهاد عقب الحمام فعليه تناول كوب من شاي البانشا مع التماري، أو كمية بسيطة من خليط الملح والسمسم والذي يساعد على استعادة قواه، ويجب أن يتعود الاستيقاظ المبكر، ويتجنب النوم المتأخر الذي يؤدي إلى حالة من الضعف العام.

- العلاجات الخارجية: يسرع بشفاء المريض عمل كمادات الزنجبيل الساخنة والعلاج باستخدام مسارات الطاقة.



## فرط إفراز الإنسولين

هذه الحالة شديدة الذكورة تتميز بإفراز الأنسـولين بكمية كبيرة، وتكون أعراضها معاكسة لداء السكري، ولذا نرى فيها:

١ ـ انخفاض نسبة السكر.

٢ ـ الإجهاد.

٣ ـ ضعف العضلات.

٤ ـ العطش والتعرق الغزير.

٥ ـ القلق والعصاب.

٦ ـ اختلاج (تشنج) Convulsions وغيبوبة في الحالات الشديدة.

ويجب في عـلاج هذه الحـالة إعطاء المريض جلوكـوز عن طريق الفم والحـقن، بشكل فـوري من أجل إفاقـة المريض، وقـد تحدث هذه الحـالة نتـيجـة زيادة جرعـة الأنسولين لمريض السكر ويعرف هذا بصدمة الأنسولين.

أما الحالات المزمنة، فمن الممكن أن يكون سببها ورم في خلايا لانجرهانز أو فرط حساسـيتها للسكر، والـورم ينشأ في هذه الحالة بسبب زيادة الأنسـولين، والتي تقوم بجذب الأحماض الدهنية الأنثوية المختلفة ويحدث لها تخثر Coagulation، ويعالج الورم في هذه الحالة باستئـصاله، أما الحساسية المفرطة للسكر فينـصح لعلاجها بطعام قليل السكريات عالي الدهون والبروتين، وهو غذاء مشابه لغذاء مريض السكر.

وفي الظروف العـادية يظل مسـتوى السـكر بالدم ثابتًا، وتكشف الحـالات غيـر الطبيعية بعمل اختبار تحمل السكر.

وطريقـة عمله تتم بإعطاء المريض ١٠٠ جم من السكـر بعد صيـام ليلي، في الشخص الصحيح لا ترتفع نسـبة السكر عن ١٥٠ ملجم/ ١٠٠ سم مكعب، بينما الشخـص المصاب بالسكري سـتحدث لديـه زيادة سريعة فـي مستـوى السكر بالدم

تتجاوز ١٥٠ملجم، ويظل لديه ميل للارتفاع فوق المعدل الطبيعي وقد يبدأ ظهور السكر في البول.

أما في حالات فرط إفراز الأنسولين فإن مستوى السكر بالدم يهبط لأقل من ٧٠ ملجم خلال ٤ ساعات من أخذ السكر، ويجب على الشخص المصاب بفرط إفراز الأنسولين اتباع طريقة الماكروبيوتك النموذجية في التغذية مع عمل التعديلات التالية:

١ - يتكون الطعام الرئيس من الأرز البني المطهي مع الدخن، ولا يجب طهي الحبوب مع الملح.

٢ - الخضراوات موسمية خفيفة مع زيت وملح، وتفضل الخضراوات الورقية الخضراء.

٣ - شرب كوبين من الحساء يوميًا (حساء الميسو Miso أو التماري Tamari) ويكون الحساء معتدل الطعم.

٤ - البقوليات، يفضل الأنواع الأكثر أنثوية مثل العدس وفول الصويا والبقوليات السوداء.

٥ - طهي الطعام بطرق أكثر أنثوية.

## السّمنة (البدانة) Obesity

هي زيادة وزن الجسم عما يناسب طول الشخص وسنَّه، وتنتج من زيادة تناول النشويات والسكريات والدهنيات، ويعتبر الشخص بدينًا إذا زاد وزنه عن الوزن الطبيعي الملائم لطوله وسنه وجنسه بمقدار ٢٠% أو أكثر..

☑ **الوجبات السريعة هي السبب:**

تمثل الوجبات السريعة نمطًا عصريًا شائعًا، الكل في عجلة من أمره ولا وقت لطهو الطعام، حتى وقت انتظار تلبية طلبات المطاعم، الذي قد يستغرق نصف ساعة، غير متوافر، لذا يلجأ الجميع إلى تناول وجبة سريعة تكون جاهزة للالتهام في بضع دقائق.

«إنهـا وجبـات لذيذة المذاق ومـغـذية وتحتـوي على البـروتين والكربوهيـدرات والدهنيات. .» هكذا تصـفها الإعلانات، تـذوب في فمك فتسـري كالقشدة لتـبتلع بسرعـة، رائحتهـا ذكية وشكلها شـهي، وهذا دليل على التطور الهائل الذي شـهدته صناعة الطعام الحديثة.

وعلى سبيل المثـال، نجد أن الوجبات السريعة المفضلة لدى الأمـريكيين هي الخبز الأبيض والفطائر المحـلاة والدونتس "Doughnuts" والكرواسـان والكعك بالبـيض، والكعك بالزبدة وغيرها، إضافة إلى أنواع العصائر والمشروبات الجاهزة للاستهلاك.

هذا، بالإضافـة إلى الهمبرغـر، الوجبة السريعـة المفضلة الأكثر انـتشارًا، التي تحضـر بطريقة يسـهل ابتلاعـها، يبـدو من كل ذلك أن الكثيـر من الوقت المطلوب للمضغ قد اختصر.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

١ ـ اتباع النظام الغذائي النموذجي في التغذية بالماكروبيوتك.

٢ ـ الصلاة والصوم.

٣ ـ المضغ الجيد والهـضم؛ فإن المضغ الجيد يقي من الأمـراض (والسمنة هي أم الأمراض)، ويقوي جهاز المناعة، وأفضل طريقة للتخلص من الوزن الزائد.

☑ **فوائد المضغ الجيد:**

المضغ الجيد قوة شفاء سحرية. . فلنلق نظرة على وظائف هذه العملية:

**١ ـ يعـمل المضغ على تفـتيت الطعام:** ينبغي أن تفـتت الأطعمة الـصلبة إلى قطع صغيرة جدًا، لا أحد يستطيع بلع حبـة الجوز بكاملها، حتى إذا ابتلعت حبوب الفول السوداني أو بـذور اليقطين كاملـة فقط تسبب مـشاكل في الحلق والمعـدة، إذا علقت قطعة من اللـحم في البلعوم، فقـد تؤدي إلى الاختناق فالمـوت، لا يمكن ابتلاع هذه

الأطعمـة بسهولة ولا تؤثر فـيها العصـارات المعدية إذا لم تمضغ جيـدًا، ينبغي إذًا أن يفتت الطعام ويمزج مع اللعاب.

يتألف جزء كـبير من نظامنا الغذائـي من الكربوهيدرات، ولكن هناك نوعين من الكربوهيدرات، يعامل الجسم كل نوع منهـما بصورة مختلفة، تعتـبر الحبوب والبذور واللوزيات من أهم الأطعمة التي نتناولها وهي تمضغ في القسم المركزي من الفم الذي يفرز كمـية غزيرة من اللعاب، يحـتوي اللعاب على إنزيم بتيـالين الهضمي "Ptyalin Enzyme" الذي يعـمل على تفكيك الكربوهيـدرات المعقـدة إلى سكريات بسـيطة، تتحـول بدورها إلى الغلوكوز "Glucose"، إذا تناولنا السكريات البـسيطة مبـاشرة، تعالج على رأس اللسان، وتحل باللعاب وتبلع بدون مضغ.

لا يستطيع البتيالين أن يخـترق الحبوب غير الممضوغة جـيدًا، وبالتالي لا يتحول النشاء إلى غلوكوز والمعـدة لا تفرز عصارة هضم تفكك الكربوهيـدرات، فالحال هنا شبيهة بعملية تخمر فاشلة، إذ لا يمكن أن تتم هذه العملية ما لم يمتزج الكربوهيدرات بالبتيالين، أما النتيجة فشعور بالانزعاج داخل المعدة إضافة إلى فائض من الغازات.

يفرز البنكرياس كمية غـير كافية من الإنزيمات الهضمية، فـيتجه الطعام الذي لم يهضم إلى الطرف الأخيـر من القناة الهضمية، يمكنك أن تكـتشف بنفسك آثار المضغ وذلك بابتلاع حـبتي ذرة مطبوختين ثم الـتحقق في اليوم التـالي من البراز، فستـجد الحبتين كاملتين لم تجر عليهما عملية الهضم.

**٢ - ينشط المضغ الجهاز الهضمي مما ينعكس إيجابًا على سائر مراحل الهضم:**
إن النشاط في الفم والفكين ينشط المعدة والأمعاء ومخـتلف أعضاء الهضم، كما يفرز البنكرياس مزيدًا من العـصارة الهضميـة، ليرسل الكبد مزيدًا من الـصفراء إلى المعي الإثني عشري.

يساعد المضغ الجسم على الاسترخاء، لذا يجب أن نأكل ببطء فالاسترخاء يساعد على الهضم، كما يؤمن المضغ الاسترخاء على الصعيدين النفسي والجسدي.

**٣ ـ يزيد المضغ إفراز اللعاب:** لقد ذكرنا أن اللعاب يؤدي دورًا هامًا في عملية الهضم، ولكن تأثيراته الإيجابية تذهب أبعد من ذلك، هناك ستة أزواج من الغدد اللعابية في الفم أو ما مجموعه ست غدد، تستجر الأطعمة والمذاقات المختلفة، هناك أنواع متعددة من اللعاب تفرزها مختلف الغدد.

تقع الغدة النكافية "Parotid Gland" تحت الأذنين وهي أكبر حجمًا بكثير من الغدد اللعابية الأخرى وتفرز أكبر كمية من اللعاب.

عندما نستخدم القواطع، تفرز الغدة النكافية لعابًا غنيًا بأنزيم البتيالين لهضم الكربوهيدرات، كما ينشط المذاق المالح والمذاق المر.

الغدد الواقعة تحت الفك "Submaxillary Glands" على طول جانب عظمة الفك السفلي، وهي تفرز لعابًا إضافيًا، نحتاج إليه في هضم الأطعمة المحتوية على الزيوت والحوامض وفي مضغ اللحوم، والغدد التي تقع تحت اللسان "Sublingual Glands" أصغر حجمًا وتفرز لعابًا أقل لزاجة، عندما نأكل أطعمة حلوة أو نلتهم الفاكهة والخضار، لتخفيف المذاق الحلو القوي.

يستمر إفراز كميات قليلة من اللعاب للمحافظة على نداوة الفم، تشبه هذه الإمدادات من اللعاب نبعًا لا ينضب، مع إنه قد يتوقف، إذا خسر الجسم ماءًا أو إذا انخفض معدل الماء فيه، ينخفض أيضًا معدل إنتاج اللعاب، وإذا استمر الأمر على هذا المنوال إلى حد التوقف المؤقت، يجف الفم ونشعر بالعطش.

**٤ ـ يزيد المضغ مذاق الطعام لذة:** فكل لقمة تحتوي على ثلاثة مذاقات، مذاق البداية، مذاق الوسط، مذاق النهاية، يمكنك أن تميز تلك المذاقات الثلاثة بفضل المضغ الجيد، إن للحبوب مذاقًا لذيذًا عند الجميع من دون استثناء إلا أن معظم الناس لا يدركون هذه اللذة لأنهم قلما يمضغون الحبوب، لأنواع كثيرة من الأطعمة الفاخرة مذاق لذيذ في الثانية الأولى من مضغها، ولكنها تفقد أي مذاق بعد ذلك إذا لم تمضغ جيدًا.

**٥ - يفضل المضغ إلى اختيار الجيد من الأطعمة:** ومن الأقوال المأثورة هنا: «إن ما يستسيغه شخص، يأنف منه شخص آخر»، و«لا جدال في مسألة الذوق»، «إن استساغة بعض أنواع الأطعمة أو رفضها هي مسألة شخصية بحتة»، نحن لا نعتقد بذلك، ترتكز خياراتنا من الأطعمة على العادة والمعرفة المكتسبة، ولكل حضارة شكل ما من التقاليد الغذائية، نحن ننمو على هذه الأطعمة وهي عادة من الصعب تحطيمها.

لكن، من جهة أخرى، يمل البعض من تناول الأطباق ذاتها يومًا بعد يوم وينشد التنويع، هذا التناقض قائم على الدوام لدى الإنسان والطبيعة على السواء، غالبًا ما نعتقد عندما نتناول الأطعمة الدخيلة والغريبة أن مذاقها طيب ورائع فتصبح هي أطعمتنا المفضلة نتيجة الأبحاث الغذائية أو التبادل الثقافي أو الدعاية، لكن إذا مضغنا طعامنا جيدًا نُعيد حاسة التذوق لدينا إلى حالتها الطبيعية، علاوة على ذلك نجد في عالمنا اليوم أن بعض الأطعمة يحتوي مواد سامة، وتناول هذه الأطعمة يُشكل خطرًا جسيمًا، فإذا مضغت جيدًا، يظهر المذاق الغريب الذي يحذر بأن الطعام رديء ويجب بصقه قبل ابتلاعه.

**٦ - يمنع المضغ من الإفراط في الأكل، الذي يشكل سببًا لأمراض السكري والسمنة وغيرها.**

وتكمن المشكلة الأساسية في كيفية الحد من هذه الشهية المفرطة، فالمعدة هي عبارة عن عضو مرن لا يقدر على تحديد سعته القصوى من الطعام، إذ يمكن للمعدة أن تستوعب في الحالات الطارئة كمية تساوي ضعف المعدل العادي لسعتها.

دور الطعام الأساسي هو المحافظة على حياتنا ونشاطنا، لكن متى تكون كمية الطعام كافية ومتى تزيد عن حدها؟ يستطيع جسمنا، بغض النظر عن تفكيرنا، تحديد هذه الكمية، فنحن لسنا بحاجة إلى كميات كبيرة من الطعام للحفاظ على صحتنا ونشاطنا.

يعتبر المضغ علاجًا للحد من الشهية المفرطة وللوقاية من الأمراض، عندما نمضغ طعامنا جيدًا تمتلئ المعدة بنسبة ٨٠ إلى ٩٠% من سعتها وهذه الطريقة هي الأمثل للحفاظ على الصحة.

يشعر من يقوم بنشاط فكري كبير وبجهد جسدي قليل بالشبع عندما يملأ الطعام ما بين ٧٠ أو ٨٠% من سعة المعدة، وإذا استطاع المرء أن يباشر العمل بعد تناول الوجبة على الفور أي من دون أن يأخذ استراحة أو قيلولة، فهذا دليل على أنه قد تناول القدر الكافي من الطعام.

ولتخفيف الوزن الزائد ينصح بمضغ الطعام مرتين أكثر من المعتاد، وتتمثل الطريقة الأسلم لطرد فائض المياه من الجسم بفرز اللعاب عن طريق المضغ، ومن المفيد في هذه الحالة أن يشعر المرء ببعض العطش، وبدلاً من أن يشرب الماء يجعل فائض اللعاب يمتزج بالأطعمة ويعود إلى الجسم، أما إذا لم يخسر الشخص الوزن الزائد فهذا دليل على أنه لا يمضغ طعامه وقتًا كافيًا ويتوجب عليه إذ ذاك أن يمضغ كل لقمة ثلاث أو أربع مرات أكثر ليحقق النتيجة المرجوة.

**٧ - يحمي المضغ من الأمراض:** إن السبب الأكثر شيوعًا للإصابة بأمراض المعدة بسيط وهو الإفراط في الأكل، وابتلاع قطع طعام كبيرة، واستعمال البهارات ذات الطعم الحاد، وتناول كميات كبيرة من السكر والكحول والقهوة والملح والمشروبات الساخنة جدًا، أو حتى الأكل في منتصف الليل، كل هذه عادات سيئة، خاصة إذا ترافقت مع المضغ السيئ الذي يؤدي إلى بقاء قطع طعام كبيرة داخل المعدة وقتًا طويلاً فتفرز المعدة مزيدًا من الحمض مما يؤدي إلى التخمر السيئ في المعدة الذي ينجم عنه تراكم الغازات والتجشؤ Belch ومن هذه المشاكل البسيطة تنشأ الحالات الأكثر خطورة.

يتطلب الخبز والمأكولات المنتفخة مزيدًا من المضغ لطرد محتواها من الهواء.

الجزء الأساسي من الأمعاء الدقيقة معد لامتصاص الطعام المهضوم جيدًا وإبعاد المواد غير المهضومة، لذا السبب لا تصاب الأمعاء الدقيقة بالأمراض، إلا نادرًا،

وترسل جميع أنواع الأطعمة غير المهضومة إلى القولون، فتبدأ اضطرابات القولون التي تتخذ أشكالاً عدة تعتبر الأكثر تعقيدًا، تلائم الألياف الغذائية القولون بينما لا تلائمه قطع اللحم غير المهضومة إذ تتكاثر الجراثيم التي تفكك البروتين والتي من شأنها أن توذي جدار الأمعاء والأنسجة الأخرى.

تدخل جراثيم (الكوليرا، ، الزحار، التيفوئيد) إلى الجسم عن طريق الفم فتسبب اضطرابات هضمية، كما تدخل فيروسات (التهاب النخاع السنجابي Poliomyelitis، والتهاب الكبد Hepatitis) بالطريقة ذاتها، وبما أن حمض الهيدروكلوريك القوي الذي تفرزه المعدة لا يستطيع أن يخترق قطع الطعام الكبيرة لذا يجب أن تُمضغ المأكولات جيدًا، فإن للعاب ميزة خاصة في قتل الجراثيم الموجودة في الطعام.

٨ - **يعدل المضغ كمية الماء في الطعام:** يشكل الماء حوالي ٧٠٪ من جسم الإنسان وتختلف نسبة المياه في الأطعمة لكنها في نهاية عملية الهضم تتساوى مع نسبة المياه في الجسم، وتكمن مهمة الفم في تأدية هذا الدور إذ يُعدل هذه النسبة وإلا أدى هذا الخلل في المعادلة إلى تضرر المعدة والأمعاء، فعلى سبيل المثال تحتوي الحبوب المطبوخة على نسبة ٧٠ في المئة من الماء، وهذا يؤدي إلى مشكلة بسيطة في الهضم، وتحتوي اللحوم على نسبة ٤٥٪ من الماء يعدلها الجسم بإضافة ٢٥٪ من اللعاب وبما أن اللحوم تحتوي على البروتين والدهون لذا تتطلب أن تخفف أكثر من الكربوهيدرات، ويحتوي الفول السوداني المحمص على نسبة ٥٪ فقط من الماء، لذا ينبغي أن يضاف إليه ما نسبته ٦٥٪ من اللعاب.

وتحتوي الخضار والفاكهة ما نسبته ٨٥ إلى ٩٥٪ من الماء، ويؤدي مضغها السيئ إلى امتلاء المعدة بشكل كلي لذا ينبغي مضغها لاستخراج العصارة منها بحيث يسهل وصولها إلى المعدة في غضون ١٠ إلى ١٥ دقيقة.

وتحتوي القهوة على حوالي ٩٧ إلى ٩٩% من الماء، ولكن القهوة التي تبلغ نسبة الماء فيها ٩٧% أقوى من مقدرة الجسم على التحمل وينبغي تخفيفها وإلا أدت إلى تهيج جدار المعدة وربما إلى اضطرابات معدية، وعلى الرغم من إمكانية تخفيف القهوة المركزة بالماء أو الحليب، يبقى الحل الأفضل هو اللعاب، كذلك الأمر بالنسبة إلى الخل والمشروبات والسكر والملح والبهارات، وهي مواد تحتوي على كمية قليلة من الماء وتتطلب كمية لعاب كبيرة لتخفيفها وإلا أدت إلى تهيج الأغشية المخاطية التي تحيط بالفم والبلعوم والمعدة.

**٩ ـ يساهم المضغ في تقوية الأسنان واللثة:** كما تساهم ممارسة الرياضة في تقوية أجسامنا، وبما أن الأسنان هي الأداة الأساسية في عملية المضغ فإن سلامتها ضرورية لسلامة الجسم وبقائه.

يفرز اللعاب هرمونًا مخصصًا لحماية الأسنان، وبما أن اللثة تحمل الأسنان فتقويتها أمر ضروري لنمو أسنان قوية.

**١٠ ـ المضغ يجعل الجسم أكثر شبابًا:** تفرز الغدة النكافية Parotid Gland هرمون الباروتين Parotin، حيث تمتص الأوعية اللمفاوية هذا الهرمون في الفم في أثناء المضغ.ويدخل بعدئذ مجرى الدم، وإذا وصل هذا الهرمون المعدة ينشط الباروتين Parotin عملية التحول الغذائي Cell Metabolism مما يؤدي إلى تجدد خلايا الجسم وإطالة العمر.

أثبت الدكتور تومو زابورو أوجاتا Tomozaburo Ogata وزملاؤه تأثير هرمون الباروتين على الشباب، وكان باستطاعتهم أن يشرحوا آلية إفرازه وامتصاصه، وقد توصل أوجاتا إلى حقن أشخاص متقدمين في السن بكمية باروتين مستخرجة من لعاب البقر، فبدوا أصغر بعشر سنين مما كانوا عليه، إلا أن هذا العلاج لا يلبث أن يفقد فاعليته لدى استعماله على نحو متكرر، وما من طريقة سحرية تؤمن الصحة وكذلك العمر المديد!!

**١١ - يزيد المضغ الكريات اللمفاوية (المرتبطة بالغدة الصعترية) T-Cells:** تعتبر هذه النقطة الأهم في دور المضغ، يؤثر الباروتين على الغدة الصعترية Thymus Gland، فتنتج المزيد من الكريات اللمفاوية T وهي نوع من كريات الدم البيضاء اللمفاوية الضرورية لمكافحة الالتهاب Infection، ويُعتقد أن فيروس الأيدز يهاجم الكريات اللمفاوية T ويمتص منها الغذاء الذي يحتاج إليه للتكاثر، وإذ يتغلب فيروس الأيدز AIDS Virus على هذه الكريات تفقد قوتها، والغدة الصعترية غدة مميزة، فهي الغدة الوحيدة في الجسم التفي التي حجمها أشده أثناء الولادة وحتى عمر سنة واحدة، ثم يتقلص في أثناء البلوغ، في حين يستمر نمو الغدد الأخرى ما دام الجسم ينمو.

وقد بقيت وظيفة هذه الغدة مجهولة حتى زمن قريب حيث اكتشفت حديثًا أهم وظيفة لها تتعلق بجهاز المناعة، إذ تبين أنها تلعب دورًا في تحويل الخلايا الجذعية Stem Cells (أو كريات الدم البيضاء غير المكتملة النمو)، إلى كريات لمفاوية T. ولا تزال سائر وظائفها مجهولة حتى الآن، مع أن العديد لا يولي أهمية للصلة بين الغدة الصعترية والباروتين، فقد أثبتت تلك الصلة لدى الأرانب ولم تُجرب بعد على الإنسان، إلا أنك ستكتشف، حالما يرتفع معدل الباروتين نتيجة المضغ الجيد، أنك أصبحت أقوى وأكثر مناعة.

☑ **تمهّل وانت تأكل:**

أصبح باستطاعتك الآن أن تدرك أهمية المضغ وهذه بعض التقديرات للوقت اللازم لمضغ كل وجبة.

☑ يُنصح الأشخاص الأصحاء بمضغ كل لقمة ٥٠ مرة تقريبًا، أي ما يعادل ٣٠ دقيقة في الوجبة الواحدة، وقد تطول هذه الفترة إلى ساعة كاملة أو أكثر إذا تخللت الوجبة أحاديث عابرة.

☑ إذا كان الشخص يعـاني من بعض المشاكل الصحية، فعليـه أن يمضغ كل لقمة ١٠٠ مرة أو أكثر، وقد تستغرق عملية المضغ هذه ساعة كاملة.

☑ عندما يشتد المرض، ينبغي أن يمضغ المريض كل لقـمة ٢٠٠ مرة أو أكثر بحيث تستغرق الوجبة الواحدة ساعـتين على أقل تقدير، وهو الوقت الضروري لعملية إنتاج الباروتين من اللعاب وامتصاصه داخل الدم لدى المرضى.

☑ أخيرًا لابد من التوصية بأمر قد يكون مـستغربًا وهو أن النصائح المذكورة أعلاه يجب أن تطبق يوميًا لكن من المستحسن أن يتـخللها مرة في الأسبوع بعض الوجبات قليلة المضغ وذلك بهدف تمرين المعدة والأمعاء حـتى لا يعتريها الكسل، هذا التناقض قد يكون غريبًا نوعًا ما إلا أننا جميعًا نعرف أن لكل قاعدة شواذًا.

وفي شتى الأحوال يبقى المضغ الجيد طريقة مـثلى للحفاظ على الصحة واكتساب مناعة طبيعية.

☑ ***ولتجنب السِّمنة إليكم نصائحي:***

١ ـ استعمل الزيوت النباتية عند الطهو.

٢ ـ يجب التوقف تمامًـا عن تناول منتجات الألبان والأغذية المحـتوية على دهون من أصل حيواني.

٣ ـ تجنب استعمال المرجرين (السمن الصناعي).

٤ ـ تجنب تناول السكر المكرر وجميع المنتجات المحتوية عليه مثل الحلوى... وغيرها.

٥ ـ استعمل القليل جدًا من العسل والعـصائر المركزة، وكافة أنواع الحلوى حتى تلك الطبيعية منها.

٦ ـ حاول الإقلال من تناول الفاكهة.

٧ ـ تناول الحبوب والخضراوات والمأكولات البحرية والفول.

٨ ـ قلِّل من تناول الأغذية الحـيوانية إلى أقل من (١٠%) من إجمالي غذائك، وفي حالة الإصرار على تناولها، فعليك بالسمك والرخويات.

٩ ـ لا تشرب الكحول.

١٠ ـ لا تستعمل الأدوية الكيماوية.

١١ ـ واظب على أداء التمرينات الرياضية.

### ☑ وصفات سهلة للوزن الزائد و«السيلوليت» في السيدات:

إن كنتِ سيدتي ترغبين باتباع حمية في فصل الربيع، أو كنتِ تعانين من التمزقات العرقية، الوزن الزائد، النساج Cellulitis، احتباس السوائل، وبعض المشاكل الصغيرة التي تنغص عليك العيش، اتبعي هذا الدليل حول بعض الوصفات العشبية التي ستساعدك.

### ☑ في حالة الوزن الزائد:

تناولي برشامتين من القصعين (المرمرية)، شراب العنب، الشاي البري، البتولة (جنس أشجار حرجية من الفصيلة البتولية)، أو الفوقس (Fucus) ثلاث مرات في اليوم لمدة ثلاثة أسابيع.

دلكي جسدك صباحًا ومساءً بزيت الحامض (خمس نقاط في ملعقة صغيرة من زيت بذور العنب).

### ☑ في حالة النساج:

اشربي عصير العنب الأحمر، الفجل الأسود، الطرخشقون (هندباء برية)، والسرفيل أو الحرف (بقلة مائية)، ضعي مرة في اليوم لزقة من الحلبة بعد غلي النبتة الموضوعة في قماش، أخيرًا دلكي جسدك بزيت إكليل الجبل أو زيت السرو (خمس نقاط في ملعقة صغيرة من زيت بذور العنب).

### ☑ في حالة احتباس السوائل:

اشربي في الصباح، وعند الظهر وفي المساء المزيج المنقوع من آذان الفأر، ملكة المروج، ذيل الكرز، الطرخشقون، والشاي الأخضر، (ضعي ملعقة صغيرة من أوراق

النباتات المجففة لكل كوب من الماء واسكبي الخليط في إبريق شاي وأضيفي الماء المغلي، ثم اتركي الخليط من عشر إلى عشرين دقيقة وصفيه، دلكي جسدك صباحًا ومساءً بزيت البشولي (خمس نقاط في ملعقة صغيرة من زيت بذور العنب).

☑ **في حالة التمزق العرقي:**

دلكي جسدك صباحًا ومساءً بزيت الآذريون، اللوز الحلو، الورد، أو رشيم القمح، الألوة (نبتة متحدرة من المناطق الحارة والجافة، تدعى أيضًا الصبر) وبزيت الزيتون أو بزيت الأفوكاتو.

دلكي جسدك بزيت خشب الصندل الأساسي وخشب الأرز، المندرينة، دهن النارنج أو الورد.

دلكي جسدك بهذا المزيج من الزيوت ببطء ليمتصها جسدك (خمس نقاط في ملعقة صغيرة من زيت بذور العنب).

تناولي برشامتين من ذنب الفرس ثلاث مرات في اليوم ولزقة من اللبلاب المعرش، اغلي هذه النبتة في قطعة قماش لمدة دقيقتين وضعيها على جسمك لمدة ساعتين.

## سن اليأس Menopause

في الخمسين من العمر تبدو على المرأة أعراض سن اليأس أو ما يسمى بشيخوخة النساء، حيث يبدأ عمل بويضات المرأة بالتوقف، مع توقف هرمون المبيض يحصل للمرأة الكثير من المتاعب والمعاناة، مثل انعكاس المزاج، اضطراب الدورة الدموية، الأرق، وهيجان الحرارة، في الحالات الصعبة يمكن أن تدوم أعراضه إلى أكثر من عشر سنين، ويبقى ذلك حتى ينتظم على الهرمونات، هذه السن الحرجة كيف تتخطاها المرأة؟

☑ ***الغذاء المتوازن والرياضة السبيل الأمثل لتخطي سن اليأس:***

هو مرحلة حرجة في عمر المرأة إذن . . وليس مرضًا يتطلب علاجًا بالعقاقير، لذا فإن اتباع السيدة لنمط غذائي صحي يساعدها على تلافي الكثير من عوارضه، وتجنب العلاج بالهرمونات البديلة.

ـ لقد تبين أنه خلال سن اليأس . . ينخفض إفـراز المبيض للاستروجين، المسؤول عن تحفيز الإباضة كل دورة شهرية، الأمر الذي يقلل من حظوظ الإباضة وصولاً إلى انقطاع الدورة الشهرية نهائيًا، وعلى عكس ما هو شائع فإن المبيض لا تنتهي وظيفته، أو يصبح عضوًا ميتًا إثر ذلك، فهـو يواصل إفرازه للإستروجين وإنما بنسبة ضئيلة لمدة ١٢ سنة بعد سن الإياس.

☑ ***تعقيدات العلاج بالهرمونات:***

شاع العـلاج بالهرمونات البديلة، وأصـبح بمثابة الدواء المنقذ، الذي عليـه إعادة الشبـاب للمرأة وحـمايتهـا من وهن العظام، علمًا أن هذا العـلاج لا يخلو من آثار جانبية، تتسبب بسرطان الرحم والثـدي، إضافة إلى ثبوت عجزه عن حماية المرأة من وهن العظام، الذي غالبًا ما يرافق سن الإياس.

☑ ***العلاقة بين سن الإياس ووهن العظام:***

قال الله تعالى: ﴿ **قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا** ﴾ (سورة مريم: ٤)، عند بلوغ المرأة سن الإياس، يزداد خطر إصابتها بوهن العظام، بفـعل انخفاض معدل إفراز الأستروجين، الذي بدوره يحث الكبـد على إفراز نوع من البروتين الذي يحمي العظام من آثار الأدرينالين، الذي يفـرزه الإنسان عادةً عند شـعوره بالتوتر أو تعـرضه لتقلبات معدل السكر في الدم، من هنا، يتـجلى النظام الغذائي السليم كأفضل علاج لتثبيت معدل السكر في الدم خصوصًا في غياب الحماية التي كان يوفرها الأستروجين قبل سن الإياس.

☑ ***العلاجات الطبيعية البديلة:***

**الغذاء السليم**: على المرأة أن تعتمد نظامًا غذائيًا متوازنًا، يتيح لجسمها تعديل وظائف أعضائه تلقائيًا، وليحافظ على توازن الهرمونات فيه، ويجب عليها اختيار الأغذية الطبيعية وتجنب الأغذية المضرة، لذا، ننصح المرأة بأن:

١ ـ تحافظ على ثبات معدل السكر في الدم من خلال خفض تناول الأغذية المكررة، والأطعمة والمشروبات المنبهة كالشاي، والقهوة والسكر، فالمنبهات تسبب ضيق النفس، وانخفاض معدل السكر في الدم، يحفز إفراز الأدرينالين الذي يذيب العظام، يضاف إلى ذلك أن الشاي والقهوة يحرمان الجسم من المغذيات الحيوية، والقهوة تحتوي على مادة تسبب سرطان الثدي.

٢ ـ تقلّل من تناول مشتقات الحليب واللحم الأحمر، لأن الإفراط في تناول الدهون المشبعة يسبب سرطان الثدي، واللحم الأحمر يقلل نسبة الأستروجين في الجسم ويحتوي على نسبة عالية من الفوسفات الذي يسهم في خفض نسبة الكالسيوم في العظام، وبالتالي مضاعفة مخاطر الإصابة بوهن العظام.

٣ ـ أن تتناول الكالسيوم لمحاربة مضار الأطعمة الغنية بالحوامض والتي تستهلك مخزون الكالسيوم في العظام.

٤ ـ أن تتوقف عن التدخين الذي يسرع في بلوغها سن الإياس قبل الأوان ويقلل كثافة الكتلة العظمية بنسبة ٢٥٪.

☑ ***الرياضة ووهن العظام:***

للحفاظ على كثافة العظام: على المرأة ممارسة بعض التمارين الرياضية أو المشي عشرين دقيقة يوميًا.

أما إذا كانت المرأة تعاني من الأمراض أو العوارض المذكورة أدناه، فعليها تجنب العلاج بالهرمونات البديلة مثل: مرضى الكبد، سرطان الثدي، ارتفاع ضغط الدم، الصداع، أورام غير خبيثة (أورام خبيثة في الرحم) والتهاب بطانة الرحم.

## سن الإياس - دليل المساعدة الذاتية

### بالعلاج الطبيعي والأعشاب والماكروبيوتك والتمارين والتأمل والاسترخاء

| العــلاج | الأعشـــاب | النظـام الغـذائي | التمارين الرياضية |
|---|---|---|---|
| ضيق النفس | الألفية (حزنبل)<br>القصعين (مرمرية)<br>الزنجبيل<br>البطاطا<br>الهندبا البرية | تناولي الأطعمة الغنية بالصويا - حليب الصويا - التوفو - اشربي المياه المعدنية - تجنبي الأطعمة الغنية بالبهارات والكافيين والسكر، والكحول والأطعمة المكررة | المشي والسباحة - التأمل واليوجا والاسترخاء |
| تقلبات المزاج | الزعرور البري<br>الناردين<br>عشبة يوحنا | تناولي الزيوت النباتية، البندق والحبوب، تجنبي الكافيين والسكر المكرر | التأمل واليوجا لاسترخاء الجهاز العصبي |
| النزيف الحاد | البطاطا البرية<br>- جذر الحبة السوداء | تجنبي اللحم الأحمر والإفراط في تناول مشتقات الحليب والقهوة | |
| جفاف المهبل | مرهم الآذاريون<br>Calendula Officinalis | اشربي الكثير من المياه المعدنية - تناولي الحبوب والبندق وبزر الكتان والسمك الغني بالزيوت | مارسي التمارين الخاصة بالحوض وذلك لتنشيط الدورة الدموية |
| الأرق | البابونج<br>حشيشة الدينار<br>«الفو» أو الناردين المخزني | تجنبي المشروبات الغنية بالكافين - اشربي شاي البابومج | المشي في الهواء الطلق، اليوغا والتأمل، مارسي تمارين الاسترخاء في السرير |
| ترقق العظام | حشيشة الملائكة - شاي القراص - جذر الخبازي | تناولي حبوب السمسم والحبوب الكاملة - تجنبي الإفراط في تناول البروتين والقهوة | المشي الخفيف واليوغا |
| أمراض القلب | الزنجبيل<br>الثوم<br>الزعرور البري<br>Crategus Oxyacantha | تجنبي تناول الدهون المشبعة الموجودة في مشتقات الحليب واللحوم، نوّعي في تناول الفواكه والخضار والحبوب الكاملة والبندق | التأمل واليوجا بالإضافة إلى تمارين الآيروبك (الرياضة الهوائية) |

## أمراض الأسنان Dental Diseases

**١ ـ تسوس الأسنان** *Dental Caris:*

يحدث تسـوس الأسنان بسبب رداءة نوعيـة اللعاب أو الدم، فـاللعاب يجب أن يكون قلويًا قليلاً، ولكن إذا أصبح أكثر أنثوية (حامضيًا) فإنه يبدأ في إذابة الأسنان.

وإذا كانت نوعية الدم ليـست جيدة فإن العاج يبدأ في الضعف ويرق، فـتهاجمه بكتيريا وافدة، وتضعف الأسنان، وينتج التسوس.

والسبب الرئيس هو سـوء نوعية الدم الناتجة عن تناول طعـام مثل اللحم والسكر والفاكهة والأدوية، والأطعمة الأخرى التي تنتج حالة حامضية، وأحسن طريقة للعناية بالأسنان هو تجنب مثل هذه الأطعمة قدر الإمكان، وأكل حـبوب كاملة، وبقوليات، وخضراوات مطهية، وتناول الأغذية الطبيعية المحضرة بطريقة الماكروبيوتك.

**٢. ألم الأسنان** *Dentalgia:*

وينشأ ألم الأسنان حين يتعرى العصب أو اللثة نتيجة التسوس، وأيضًا حين يتورم العصب، ويحدث ألم بسبب شدة الضغط، ولحل هذه المشكلة يجب أن يؤكل الطعام الأكثر ذكـرية (يانج)، لكي يساعد في انكماش العصب، مـثل خليط الملح والسمسم (جوماشـيو)، أو خوخ الأموبوشي، وأيضًا أكل قليل من المـلح كل عشرة إلى ثلاثين دقيـقة، وفي نفس الوقت استـخدم خليط الباذنجـان المشوي[١]، والملح البحري على الأسنان، وسوف يؤدي ذلك وخلال ساعتين إلى أن يـصبح الدم أكثر ذكرية مما يؤدي لانكماش العصب واختفاء الألم.

---

(١) يؤخذ رأس باذنجانة يابس، يُملح ويُحرق ويستخدم رماده كمسحوق لتنظيف الأسنان بعد مزجه بالملح، يوضع فوق الضـرس المريض فيختـفي الوجع فورًا، وإذا كنت تشكو من قيح في اللثـة وخراجات في الأسنان؛ فنظف فمك بدانتي وضع هذا المسحوق على اللثة (من الخارج فقط) كل ليلة.

مع مراعاة الامتناع عن تناول جميع مشروبات «الين» حتى يزول الوجع وتشفى الأسنان واللثة شفاءً تامًا.

**٣ - أمراض اللثة** *Gum Diseases*:

اللثة الصحيحة زهرية اللون، واللثة الحمراء سببها تمدد الشعيرات الدموية الناتج عن تناول أطعمة متمددة، ويشمل ذلك الأدوية.

وعلى العكس من ذلك مرض الأسقربوط (البثع) Scurvy[1] الذي يسببه الإسراف في تناول اللحوم والبيض والملح دون تناول كمية كافية من العوامل الأنثوية مثل الخضراوات الورقية الخضراء لمعادلة تلك الأطعمة الذكرية.

وإذا كان أكلنا متوازنًا فلن تحدث مثل هذه الحالة، والأطعمة من نوعين الخضراوات الورقية والخضراوات الجذرية، والأعشاب البحرية الصلبة، جيدة لتقوية الأسنان وبخاصة الجزء العاجي.

**٤ - العناية بالأسنان** *Dental Care*:

ولتنظيف الأسنان استخدم منظف الأسنان أو الملح البحري أو التراب النظيف، وإذا أكلت سكرًا أو ما شبهه فتمضمض في أقرب وقت ممكن بماء وملح وذلك كي تسرع بعودة الحالة القلوية للعاب.

وللعناية بالأسنان ينصح باستخدام فرش مصنوعة من المواد الطبيعية مثل الأرز أو قش القمح أو الشعر الحيواني أو المواد الطبيعية الأخرى.

**فلسفة الماكروبيوتك بين الأسنان والطعام:**

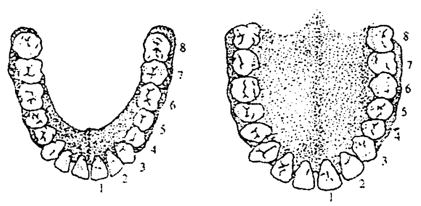
والمتأمل في تركيبة الأسنان يجدها تدل على الطعام الذي يجب تناوله، فعدد الأسنان ٣٢، منها ٢٠ طواحين والتي تستخدم أساسًا لطحن الحبوب، وثمانية قواطع

---

(١) البثع: تورم اللثة ونزف الدم منها، (المترجم).

تستخدم في تقطيع الخضراوات، وأربعة أنياب لتمزيق الأطعمة الحيوانية، وبناءً عليه فإن لدينا نحو ثمانية وعشرين سنًا (الطواحين والقواطع) تستخدم للأطعمة ذات الأصل النباتي، وأربعة فقط (الأنياب) تستخدم للأطعمة ذات الأصل الحيواني.

والنسبة كما نرى هي سبعة إلى واحد، وفي المقابل يجب أن يكون خمسة أجزاء من طعامنا حبوب كاملة وجزءان خضراوات وجزء واحد طعام حيواني، وخلال تاريخ الإنسان كانت الحبوب هي الطعام الرئيس، والخضراوات هي الطعام المكمل والقليل من اللحوم كما تبين تركيبة الأسنان.




الأسنان والأطعمة المقابلة

| نوع السن | عمر الظهور | نوع الطعام |
|---|---|---|
| ١ ـ الثنايا | ٦-٨ سنوات | خضراوات |
| ٢ ـ الرباعيات | ٧-٩ سنوات | خضراوات |
| ٣ ـ الأنياب | ٩-١١ سنة | حيواني |
| ٤ ـ الأول قبل الرحى | ٩-١٠ سنوات | حبوب وأطعمة ليفية صلبة |
| ٥ ـ الثاني قبل الرحى | ١٠-١٢ سنة | حبوب وأطعمة ليفية صلبة |
| ٦ ـ الرحى الأول | ٦-٧ سنوات | حبوب وأطعمة ليفية صلبة |
| ٧ ـ الرحى الثاني | ١١-١٣ سنة | حبوب وأطعمة ليفية صلبة |
| ٨ ـ ضرس العقل | ١٧-٢١ سنة | حبوب وأطعمة ليفية صلبة |

وإذا كان طعامنا جيدًا، فإننا لن نحتاج لحشو أسنان، وسيكون اللعاب في وضع طبيعي وقليل القلوية، وبالتالي سيتوقف تسوس الأسنان، ويجب تجنب خلع الأسنان طالما أن جذورها بحالة طيبة لأن الخلع يؤدي أحيانًا لاضطرابات عقلية وعاطفية.

**٥ ـ مشاكل الأسنان:**

وانحراف الأسنان للداخل، يحدث بسبب الإسراف في الأطعمة الذكرية أثناء مرحلة الطفولة، بينما بروز الأسنان للخارج يحدث بسبب الإسراف في الأطعمة الأنثوية، وإذا كانت الأسنان فوضوية (بعضها للداخل والبعض الآخر للخارج) فهذا يدل على أن صاحبها يأكل أيضًا بطريقة فوضوية ويسرف في الأطعمة الذكرية والأنثوية، أما تراكب الأسنان فينتج عن انكماش الفك، بسبب العديد من الأطعمة الذكرية، والفجوات بين الأسنان سببها الأطعمة الأنثوية.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

التدليك القوي أو استخدام الموكسا يساعد في علاج مشاكل الأسنان المختلفة، وهناك علاج آخر مساعد وذلك بعمل تدليك للشفة، عن طريق ضغط الفم بالأصابع من الخارج وهز الرأس وصك الأسنان، ويكرر هذا التمرين البسيط مائة مرة.

أما بالنسبة لمواد حشو الأسنان، فالذهب هو أفضل مواد الحشو لأنه الأكثر تعادلاً ومتوازن الشحنات، بينما المواد الأخرى إما أن تكون أكثر سالبية أو أكثر إيجابية، ولذا تغير في الشحنات الطبيعية الكهرومغناطيسية المتولدة في الفم.



## تصلب الشرايين Atherosclerosis

تبدأ اللويحات التصلبية العصيرية، المسببة لتصلب الشرايين في سن مبكرة، على شكل ترسيبات وهنية وكوليسترول في باطن الأوعية الدموية، ومع مرور الزمن تسبب تضييق الشرايين مما يعوق الدورة الدموية، ويؤدي إلى تصلب الشرايين.

وعند الأصحاء نجد أن بعد القيام بمجهود معين، أو عقب تناول الطعام تنبسط الشرايين التاجية، ويتسع مجراها لتحمل مزيدًا من الدم إلى عضلة القلب، يتناسب مع زيادة عمل القلب أثناء المجهود، ولكن عند الإصابة بتصلب الشرايين التاجية، فإن الشريان المصاب يصبح غير قادر على الانبساط الكافي، وغير قادر على زيادة كمية الدم التي يحملها إلى القلب أثناء المجهود، وعند ذلك يشعر المريض بضيق في الصدر، أو ألم شديد في منتصف الصدر غالبًا ما ينتشر إلى الكتفين أو الذراعين، ويزداد بزيادة المجهود مما يضطر المريض إلى التوقف عن المجهود، أو المشي فترة قليلة للراحة، يزول بعدها هذا الضيق، وهذا الألم هو ما يسمى بالذبحة الصدرية، وغالبًا ما يترتب على القيام بمجهود معين، ويزول بعد زمن وجيز (دقيقة أو دقيقتان من الراحة).

إن تراكم الدهون والكوليسترول ينتج من الإسراف في تناول أطعمة مثل اللحوم والدهون المشبعة، ومنتجات الألبان والسكر والحبوب المقشورة المكررة والمصنَّعة.. إلخ.

وفي السابق كان هذا المرض نادر الحدوث قبل سن الخمسين، أما الآن، فأصبح يصيب حتى أطفال المدارس.

☑ ***تمرين لمعرفة هل أنت مصاب بهذه الحالة أم لا؟***

ضع أصابع اليدين في مواجهة بعضهما البعض بشكل ملتصق، ثم ادفع راحة اليدين خلفًا لعمل زاوية قائمة (٩٠°) درجة، وعدم قدرتك على عمل ذلك يعني أنك تعاني من تصلب الشرايين، وأن شرايينك غير مرنة.

☑ **كيف تتخلص من هذه الحالة بنظام الماكروبيوتك؟**

- لعلاج هذه الحالة ينبغي تجنب الطعام المضعف للأوعية الدموية، أو التي ترسب الدهون والكوليسترول، ويشمل ذلك الدهون المشبعة التي توجد في اللحوم والبيض، ومنتجات الألبان والسكر، والأطعمة شديدة الأنثوية.

- والشخص المصاب بهذه الحالة، يجب أن يوقف استخدام الزيوت المشبعة، ويستخدم فقط الزيوت غير المشبعة وبكميات معتدلة، مثل زيت السمسم والذرة، ويتبع طريقة الماكروبيوتك النموذجية في التغذية، والتي سوف تذيب الدهون والكوليسترول المترسب، وتساعده على التخلص منها.

- مع التركيز على الغذاء الغني بالمعادن، مثل الخضراوات الورقية، والأعشاب البحرية، ويساعد ذلك على استعادة الأوعية الدموية لمرونتها، وقوتها ومتانتها الطبيعية.

## الشلل (النزيف المخي أو الخثار - السكتة - فالج)
## Paralysis

تحدث الجلطة في المخ بسبب تخثر الدم أو بسبب نزيف داخل الدماغ، والأخير سببه ضعف الأوعية الدموية، وليست هناك مشكلة في حالة راحة المريض، ولكن الزيادة المفاجئة في الدورة الدموية، يمكن أن تؤدي إلى انفجار الوعاء الدموي، وحين يحدث ذلك في الأوعية الدموية للمخ يؤدي إلى النزيف المخي أو السكتة.

والنوع الأول يسمى الخثار المخي، ينتج عن تخثر أحد أوعية المخ الدموية، بسبب تناول نفس الأطعمة المسببة لتصلب الشرايين، وغالبًا يحدث ذلك عندما تنفصل اللويحات التصلبية العصيدية من جدار أحد الشرايين، وتسد أحد أوعية المخ الدموية، وغالبًا ما تكون الجلطة فجائية، ودون سابق إنذار، وقد يقع الشخص على الأرض

فاقد الوعي، ويكون تنفسه شديدًا، ووجهه محمرًا، ونبضه قويًا ولكن بطيئًا، وقد يظل فاقد الوعي لساعات أو أيام... إن كُتِبت له الحياة فيمكن أن يصاب بصعوبات في النطق أو الرؤية أو التفكير، وقد يصاب جانب من جسمه أو وجهه بالشلل، وإذا كانت الجلطة خفيفة فقد يحدث كل ذلك للمصاب دون أن يفقد الوعي، كما أن الاضطرابات الناتجة عن الجلطة تتحسن مع مضي الوقت في بعض الحالات.

### ☑ ماذا يجب عليك أن تفعل؟

- ضع الشخص المصاب في فراشه جاعلاً رأسه أعلى بقليل من قدميه.

- إذا كان غائبًا عن الوعي فأمِّل رأسه للخلف، وأدره جانبًا كي لا يصل لعابه أو تقيؤه للرئتين، لا تعطه أي طعام أو شراب أو دواء.. اطلب المساعدة الطبية.

بعد انتهاء الجلطة، وفي حالة بقاء المريض مشلولاً شللاً جزئيًا، ساعده على استخدام عصا للمشي، مستعملاً يده السليمة ومعتمدًا على نفسه، يجب عليه أن يتجنب الإجهاد والانفعال أو الغضب.

### العلاج بالماكروبيوتك:

لعلاج هذه الحالة انظر علاج تصلب الشرايين فهو نفسه العلاج المستخدم لعلاج هذه الحالة، مع العلم أن هذا المرض لن يصيب قطعًا من يتبعون نظام الماكروبيوتك، ولذلك يوصى بتناول الجرجير المملوح بالزيت[(١)]، وأوراق الهندباء البرية المملوحة بالزيت[(٢)]، أو نبات سائل كلها فعالة.

---

(١) **الجرجير (أو البقلة المائية) المملوح في الزيت:** يُقطع الجرجير إلى قطع، عرض كل منها بوصة واحدة، ثم تلوح بملعقة من الزيت على نار هادئة، يُضاف بعض الملح لتحسين المذاق، وكذلك قليل من الطحينة يُضفي مذاقًا رائعًا.

(٢) **أوراق الهندباء البرية المملوحة في الزيت:** تُغسل أوراق الهندباء البرية جيدًا، وتقطع قطعًا صغيرة، ثم تلوح في الزيت، بملعقتي مائدة من الزيت على نار هادئة، ثم يضاف قليل من الملح وصلصة الصويا.

## شلل الأطفال Poliomyelitis

ينتشر شلل الأطفال بين الأطفال الذين تقل أعمارهم عن السنتين، يبدأ هذا الالتهاب الفيروسي كرشح مع حرارة وتقيؤ وألم في العضلات، وقد تكون هذه أعراض رشح فقط في كثير من الحالات، ولكن في بعض الحالات يُصاب جزء من الجسم بالضعف أو الشلل، وفي أغلب الأحيان يحدث الشلل لساق واحدة أو للساقين، ومع مضي الوقت يصبح الطرف المشلول نحيلاً، ولا ينمو نموًا طبيعيًا كالطرف السليم.

☑ ***الوقاية:***

- اعزل الطفل المصاب في غرفة خاصة بعيدًا عن بقية الأطفال، وعلى الأم أن تغسل يديها كل مرة تلمس فيها الطفل، إلا أن أحسن وقاية ضد شلل الأطفال هو التطعيم.

■ *تأكد من تطعيم أطفالك ضد شلل الأطفال بقطرات الشلل في الشهر الثاني والرابع والسادس.*

***العلاج بالماكروبيوتك:***

- هذا مرض كثير «الين»، لذا يجب تجنب كل ما هو غني بفيتامين C، والسكر والبوتاسيوم والحوامض.

- الاستغناء عن العصير والفواكه والسلطات.

- يتبع النظام الغذائي النموذجي للتغذية بالماكروبيوتك (انظر تغذية)، مع قليل من الجوماشيو (خليط السمسم والملح)، ويقلل من الشرب.

- يفيده تناول الكينبيرا[١]، وجميع الأطعمة «اليانج».

---

(١) **كينبيرا Kinpira أو خليط الأرقطيون والجزر:** قطعي جذور الأرقطيون والجزر كلٌ على حدة، بحيث يكون الأرقطيون ثلاثة أضعاف الجزر، يُطهى الأرقطيون ملوحًا بالزيت حتى ينضج ثم يُضاف للجزر ويطهى الخليط في قليل من الماء حتى ينضج، يمكن تتبيله بعد ذلك بالملح وصلصة الصويا.

## أمـراض الشعــر Hair Diseases

### ١ ـ تساقط الشعر (الصلع) Baldness

خلل النظام الغذائي وراء تساقط الشعر (الصلع)، وتوازنه يساهم في إنبات الشعر.

باتت مشكلة فقـدان الشعر شائعة في أيامنا هذه، حتى إنهـا لم تدع النساء توفر المال، فكل سنة ينفق الناس ملايين الدولارات على المراهم الكـيميائية والمستـحضرات التي تبشر بالقـضاء على الصلع، كما يخضـعون للوسائل الاصطناعية، بما فـيها زرع الشعر فـي سبيل رؤية شعرهـم ينمو من جديد، إلا أنه كمـا سنرى لاحقًا، يضطلع النظام الغذائي ونمط العـيش بدور رئيس في تطور الصلع، إلى ذلك، يمكن تجنب هذا الأخير، بغض النظر عن القابلية الوراثية لهذه الظاهرة.

أما السـبب الأول للصلع الذي يظهـر في الأسرة الواحـدة، فهو النظام الـغذائي المتشـابه ونمط الحيـاة الذي تتشارك فـيه الأسـرة، وعليه، يظهر الصلـع في حال اتبع الإنسان ثلاثةً من الأنماط التالية:

☑ **فقدان الشعر من نوع «الين»:**

يبدأ فقـدان الشعر في مقدمـة الرأس، ثم ينحسر إلى الوراء حتى تصبح مـقدمة الرأس صلعاء، أما سبب هذه الظاهرة فهو الإفـراط في تناول السوائل بما فيها الفواكه الاستوائية، العصير المشروبات الخفيفـة، السكر، الحلو، المنبهات، العقاقير الكيمائية، الأدوية، الخضار، البطاطس، البندورة، الباذنجان، والخضار الاستوائية.

كمـا تترافق هذه الظاهـرة مع بعض الأمراض كـالسكري، الصرع، فـقر الدم، وباستعمال العقاقير التي تخفف نسبة الكوليسترول في الدم فضلاً عن الأمفيتامين.

☑ ***فقدان الشعر من نوع «اليانج»:***

يظهر هذا النوع في وسط الرأس وسببه الإفراط في تناول اللحم، البيض، مشتقات الحليب، الدجاج، وفي بعض الحالات السمك، وثمار البحر، أضف إلى هذا تناول البروتين الحيواني، الدهن المشبع والملح وتناول الأطعمة المشوية، المحمصة أو المخبوزة، هذا النوع من فقدان الشعر يطلق عليه اسم الصلع الناتج عن المواد المنشطة للذكورة، وهو يجتاح النساء بشكل أساسي بسبب تناول اللحوم، الجبن، والدجاج، كما ينسب إلى وجود كمية كبيرة من التيستوستيرون «هرمون تفرزه الخصيتان» في الدم، وذلك عائد إلى أن التيستوستيرون تنجذب إلى جريبات الشعر لكي يقدر الجسد أن يفرغه، فتقوم الخلايا المتخصصة في جريبات الشعر بتحويل هرمون التيستوستيرون إلى شكل أكثر تأثيرًا يُدعى (Disdydrotestosterone)، هذا الهرمون اليانغ يميل إلى تحفيز نمو الشعر على الوجه في حين يعيق نمو شعر الرأس ويسبب تضاعف جريبات الشعر الموجودة على فروة الرأس.

وكما رأينا الدافع الأساسي لنمو التيستوستيرون الزائد هو تناول اللحوم، البيض، الجبن، الدجاج ومشتقاته، وغيره من الأكل الحيواني، في الغالب، حين تفرط النساء في تناول هذه الأطعمة، ستكون ردة فعل الجسم بإفراز الهرمون الذكوري، مما يؤدي إلى تساقط الشعر، بالإضافة إلى ذلك تعمل المستحضرات الصيدلانية ـ بما فيها حبوب منع الحمل ـ على نمو الهرمون المنشط للذكورة في الجسم، يطلق على هذه المستحضرات اسم العقاقير المنشطة للذكورة وهي تساهم في تساقط الشعر.

☑ ***فقدان الشعر من نوع الين واليانج:***

يظهر هذا النوع ويغطي مساحة كبيرة من مقدمة الرأس، الجانبين، ووسط الرأس، وهو قد يظهر تحت شكل شعر متفرق، كل يوم يتساقط حوالي ٥٠ إلى ١٠٠ شعرة من الرأس وينمو بدلاً منها، حين تصبح عملية استبدال الشعرات التي

تساقطت بطيئًا يظهر الشعر المتفرق، ويُدعى تساقط الشعر هذا من نوع الين - اليانج، وهو عائد إلى تناول الأكل الحيواني والسكر، والفواكه، والعقاقير، كما أن اتباع نظام غذائي فيه خلل في المواد الغذائية كالحبوب، الفاصوليا، الخضار وخضار البحر يسبب أمراضًا كالقشرة، داء الصدف، وحب الشباب وأمراض الجلد التي بدورها تؤدي إلى تساقط الشعر.

أما العلاجات العصرية كزرع الشعر فغالبًا ما تؤدي لاحقًا إلى ازدياد المشكلة فضلاً عن آثارها الجانبية الطويلة والقصيرة الأمد.

وبالتالي يتجلى النظام الغذائي كأضمن وسيلة لتجنب فقدان الشعر والنظام الغذائي المستمد من النبات، بمعايير متوازنة كالحبوب، الخضار الطازجة المحلية، والسمك الأبيض وغيره من الأطعمة يساهم في توازن مستوى الهرمونات في الجسم من دون آثار جانبية كما يستأصل السبب الأساسي في تطوير الصلع.

وأخيرًا، قد يساهم النظام الغذائي السليم على الأمد الطويل في إنهاض جريبات الرأس كي تستعيد عافيتها من جديد.

***العلاج الأمثل: الماكروبيوتك هو الحل:***

إذن لحل هذه المشاكل ينبغي تجنب السبب، واتباع طريقة الماكروبيوتك النموذجية في التغذية، واستخدام عصير الأوموبوشي للشعر لعدة أيام.

**٢ - الشيب** *Hoariness:*

في الغالب عندما يكون الشخص مصابًا بالأنيميا، يبدأ لون الوجه والأظافر والشعر في التحول للون الأبيض، وينتج هذا من ضعف الدورة الدموية، بسبب الإسراف في تناول الدهون والذي يغلق الشرايين والأوردة، أو بسبب الإسراف في تناول الملح، مما يؤدي إلى ضيق الأوعية الدموية، والإسراف في الطعام الحيواني مثل

اللحم والدجاج والبيض والملح، يؤدي إلى تحول لون الشعر للون الرمادي أو الأبيض.

**٣ - الشعر المتجعد (المتصلب):**

تنتج هذه الحالة بسبب الإسراف في الأطعمة شديدة الأنثوية، مثل السكر والفاكهة وعصير الفاكهة والأدوية، وتدل أيضًا على أن الأعضاء الجنسية ليست على ما يرام وظيفيًا، وتعالج هذه الحالة باتباع طريقة الماكروبيوتك النموذجية في التغذية.

**٤ - انشطار أطراف الشعر:**

تحدث هذه الحالة بسبب الإسراف في الأطعمة الأنثوية، مثلما يحدث في الشعر المتجعد (الصلب)، وتدل على ضعف المبيض أو الخصية، لأن الشعر يقابل زغابات الأمعاء، وغالبًا ما يعاني الشخص المصاب بانشطار أطراف الشعر أو تصلبه، من اضطرابات مزمنة بالأمعاء، واتباع طريقة الماكروبيوتك النموذجية في التغذية يساعد في علاج هذه الحالة تدريجيًا.

**٥ - الجفاف:**

يكون السبب عادة الطعام شديد الذكرية، وعدم كفاية الزيوت، وتعالج هذه الحالة باتباع الماكروبيوتك النموذجية في التغذية، وتفيد أعشاب البحر في علاج هذه الحالة، وبخاصة إذا طهيت لفترة طويل على نار هادئة.

وتطهى الأعشاب البحرية مثل الكومبو[1] والوكامي مع زيت قليل وتماري لمدة أربع أو خمس ساعات، وهذا الخليط يجعل الأعشاب البحرية ناعمة ومالحة وزيتية.

---

(١) **الكومبو:** عشبة بحرية لونها يميل إلى الأخضر الغامق تكون على شكل أشرطة تستعمل في إعداد الحساء والبقوليات، لإطرائها وإعطاء طعم حلو للخضار مثل الجزر.

وأكل كمية صغيرة يوميًا من هذا الخليط يقـوي الشعر، ويجعله صحيحًا ويجعل حالة فروة الرأس طبيعية.

**٦ - قشرة الشعر:**

القشرة لا تمثل شيئًا، وسببها إخراج الزيادات الدهنية الحيوانية والبروتينات خلال فروة الرأس، وبجانب المنتجـات الحيوانية؛ فإن الإسراف في الطعام بصـفة عامة يمكن أن ينتج عنه قـشرة، وتعـالج هذه الحالة باتبـاع طريقة الماكـروبيوتك الـنموذجيـة في التغذية، وعدم الإسراف في الطعام والمضغ الجيد مما يجعل القشرة تختفي بسرعة.

## داء الشقيقة (الصداع النصفي) Migraine

الشقـيقة تنشأ من جـراء تشنج أوعية الدمـاغ، والذي كثيرًا مـا يؤدي إلى صداع نصفـي، بالإضافة إلى آلام شـديدة في الرأس، يصاحـب هذا المرض أيضًا الشـعور بالتعب، وإزعاج عام وحساسية ضد الضوء.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

- يوصى باتباع النظام النموذجي للتغذية بالماكروبيوتك (انظر تغذية) مع قليل من الجوماشيو (خليط السمسم والملح)، ويتم الشفاء بإذن الله تعالى في أيام قليلة.

## الشلل الرعاش
## Parkinson's Disease

مـرض الشـلل الرعـاش من الأمـراض التي غالبًا مـا تصيب كبـار السن ما بين ٥٠ - ٦٠ سنة، وتزيد نسبـة حدوثها بعد ذلك، عـلى الرغم من أنه يمكن أن يصيب بعض صغـار السن نتيجـة حوادث أو إصابات معـينة، مثلما حـدث في حالة بطل الملاكمـة المعجزة «مـحمـد علي كلاي» الذي أُصيب بمرض الشلـل الرعاش نتيـجة الضربات واللـكمات التي أثرت على مـخه، فأُصـيب بهذا المرض، وكـذلك الممثل

الأمريكي الكندي الأصل «مايكل ج فوكس» الذي أُصيب به في سن السابعة والثلاثين من عمره.

ومن أهم أعراض هذا المرض هي الرعشة الزائدة التي لا تمكِّن المريض من أن يمد يده لتناول كوب من الماء مثلاً، ويصبح الجسم متشددًا غير مرن، وينحني الجسد، وتضعف العضلات، وحتى الصوت يخفت ويضعف ويرتعش، وكذلك الذاكرة، ويصبح المريض غير قادر على إطعام نفسه وارتداء ملابسه، مما يجعل حالته النفسية تسوء بدرجة كبيرة.

والحقيقة أن مرض الشلل الرعاش قد نال نصيبًا وافرًا من الأبحاث والدراسات التي استطاعت أن تصل إلى السبب الذي يؤدي إلى الإصابة بهذه الأعراض، وهو أن هناك خلايا عصبية في منطقة معينة في المخ تُصاب بالضمور وتموت، مما ينتج عنه نقص في مادة من الموصلات العصبية الهامة التي تسمى «دوبامين» Dopamine، وعندما يُعالج مرض الشلل الرعاش بهذه المادة، فإن الأعراض المرضية تزول فورًا، ويعود المريض إلى حالته الطبيعية، إلا أن هذا المريض يحتاج إلى أن يتناول هذه المادة بجرعات كاملة بصفة يومية، وإذا لم يتناولها، فإن حالته تسوء وتتدهور، مما يجعله يشعر أن حياته مرتبطة بوجود هذا الدواء الذي لا يستطيع الاستغناء عنه.

وقد أدى هذا إلى البحث عن بديل جراحي لعلاج هؤلاء المرضى المصابين بالشلل الرعاش، وقد بدأت التجارب في الثمانينات على الحيوانات، في محاولة لزرع الخلايا التي تنتج هذه المادة «دوبامين» في نفس المنطقة من المخ التي أصابها التلف وماتت خلاياها، والتي تسمى المادة السوداء Substantia Nigra، وكان هناك اختياران لمصدر هذه الخلايا؛ أولهما من الغدة الجاركلوية، حيث تفرز الخلايا الموجودة في نخاعها هذه المادة، وتؤخذ من نفس المريض حتى لا يرفضها الجسم، أما الاختيار الثاني فهو أخذ خلايا المادة السوداء Substantia Nigra من مخ الأجنة الذين لم يكملوا مدة الحمل وحدث لهم إجهاض، وقد بدأت بالفعل التجارب على الإنسان منذ عام ١٩٨٢ في

ستوكهولم بالسويد، وظلت تتطور حتى وصلت إلى نجاح تام لهذه العملية لأول مرة بواسطة فريق من علماء المخ والأعصاب في المكسيك بقيادة د. «إجناشيو نافارو» في مركز «لاروزا» الطبي في المكسيك، حيث بدأ بزراعة خلايا الغدة «الجاركلوية» في المخ عام ١٩٨٧، ثم عام ١٩٨٩ ثم زرع خلايا المخ للأجنة بنجاح تام لعلاج الشلل الرعاش.

وقد أظهرت النتائج أن المرضى الذين تم إجراء الجراحة لهم تحسنت حالتهم بصورة ملحوظة، حيث اختفت الرعشة، وانتصبت أجسامهم، وتحسنت حالتهم الذهنية، وأصبحوا يأكلون ويشربون ويمشون بأنفسهم، ودون مساعدة من أحد.

وقد تم إجراء هذه العملية في عدد من المراكز في الولايات المتحدة بعد ذلك، وعلى الرغم من النجاح الذي صادفها من حيث النتائج، إلا أنها أثارت ضجة في الأوساط الدينية والمحافظة عن مدى مشروعية هذا العمل، وهل يجوز أن نقتل كائنًا حيًا، وهو ذلك الجنين الذي لا حول له ولا قوة من أجل إنقاذ إنسان آخر، وخاصة أن بعض الأطباء أصبحوا يتبنون الدعوة لحرية الإجهاض دون سبب طبي منطقي، من أجل مثل هذه الأبحاث التي يراها البعض منافية لكل الأديان والمبادئ والأعراف.

وقد تبين من الدراسات أن المبيدات الحشرية ومبيدات الحشائش التي ترش على الزرع والثمار والخضار، من العوامل التي تسبب الإصابة بمرض الشلل الرعاش أيضًا.

ولعل اكتشاف إمكانية استنساخ خلايا عصبية من الخلايا الأم Embryonic Pluripotent Stem Cells (EPSCs): سوف يساعد أيضًا على فض هذا الاشتباك، وإيجاد علاج حاسم ونهائي لمرض الشلل الرعاش من خلال حقن أو زراعة هذه الخلايا في المنطقة المسئولة عن إفراز الدوبامين في المخ، وقد يمكن إجراء هذه الجراحة من خلال حقنة تدخل من خلال التوجيه بجهاز الرنين المغناطيسي MRI، لكي تقضي نهائيًا على هذا المرض إلى الأبد.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

- يتضح مما سبق أن العلاج الطبي الحديث، إما أنه يعالج الأعراض فقط، ولا يعالج سبب المرض، أو أنه علاج جراحي قد يعرض المريض للخطر فضلاً عن أنه باهظ التكاليف.

أما نظام العلاج بالماكروبيوتك فهو بسيط وسهل كالعادة، إنه يقسم المرض إلى نوعين: «الين»، و«اليانج»، وبالطبع هذان العنصران غير مفهومين من الطب الحديث الذي يعالج الأعراض.

أعراض «الين» ارتعاش، بينما أعراض «اليانج» تتمثل في الشلل الرعاش.

**الأول** - يُعالج باتباع النظام النموذجي للماكروبيوتك في التغذية مع قليل من الجوماشيو (السمسم والملح)، والإقلال من تناول السوائل.

**أما النوع الثاني** - فيعالج أيضًا باتباع النظام النموذجي للماكروبيوتك في التغذية ولكن بدون تناول سمسم، والاعتدال في الشرب.

## الشيخوخة.. مشاكلها لها حل بالماكروبيوتك Senility

تختلف معدلات الأعمار من منطقة لأخرى على الأرض فهي في أوربا ٧٥ سنة وفي جبال القوقاس أكثر من ١٠٠ سنة، أما في بلادنا فهي أدنى بكثير، ولا يعرف السبب الحقيقي لذلك، وإن كان يعتقد أن للتغذية وشروط العمل والوراثة دورًا في ذلك، ولا يشترط أن يعمر أحد الأبناء أو كلهم إذا كان أحد الوالدين أو كلاهما أو أحد الإخوة من المعمرين.

ولاشك أن لظروف الحياة الصعبة وما يرافقها من أمراض جسدية خطيرة أو أزمات نفسية منهكة دورًا حاسمًا في معدل عمر الإنسان.

أما تعليل الشيخوخة من الناحية العلمية فيرجع إلى أن خلايا الجسم المتجددة باستمرار تفقد بعد كل انقسام بعض خصائصها بسبب تلف بعض المورثات، وهذا ينطبق على كل الكائنات الحية إذ لم يكتب الخلود لأحد منها.

ومع تقدم الإنسان بالعمر تهرم أعضاؤه بالتدريج ولذلك مظاهر وعلامات.

فالمبيضان يهرمان عند سن اليأس ويصيبهما الضمور.

والدماغ يهرم بتلف بعض خلاياه مما يؤدي إلى ظهور أعراض الخرف الشائعة كضعف الذاكرة والنسيان وعدم التحمل والسلوك الطفلي.

والشرايين تهرم فيصيبها التكلس والتصلب مما يؤدي إلى نقص التروية الدموية الذي يتظاهر بقصور وعجز في وظائف أجهزة الجسم كالقلب والكليتين.

والجلد يتنكس ويفقد نضارته وتظهر التجعدات عليه.

وبشكل عام فإن أعراض وعلامات الشيخوخة تظهر في جميع أعضاء وأجهزة الجسم بلا استثناء وتؤدي بها إلى الضعف والقصور.

وقد سبق الحديث عن معظم أمراض الشيخوخة في مواضع مختلفة من الكتاب ولا حاجة هنا لإعادتها؛ نذكر منها تصلب الشرايين، واحتشاء العضلة القلبية، والسكتة الدماغية، والاضطرابات الاستقلالية، وتنكسات المفاصل، ونقص السمع، والتصبغات الجلدية، وإصابات السرطان وخاصة سرطان الرئة.

### ☑ كيف تتجنب الشيخوخة المبكِّرة؟

يمكن تجنبها باتباع النصائح التالية:

- مارس عملاً جسديًا ما، فإن لم تجد - وخاصةً بعد سن التقاعد - فلابد من المشي أو السباحة أو التمارين الرياضية الخفيفة.

- تجنب البدانة فقد ثبت أن الأشخاص الطبيعيين الوزن يعيشون أطول من البدينين.

- أقلع عن التدخين والكحول حيث إنهما ينقصان بوضوح من معدل الأعمار.

- تجنب الضغوط النفسية.

- احذر من تناول الأدوية المضادة للشيخوخة إذ ليس لها أساس علمي وغايتها الربح المادي لصانعيها ولا يخفى ما لكثير منها من آثار جانبية ضارة.

☑ **وهناك ثلاثة شروط للصحة الجيدة:**

١ - عدم الإجهاد.

٢ - الشهية الجيدة.

٣ - النوم الجيد.

### *مشاكل الشيخوخة لها حل بالماكروبيوتك:*

بحسب نظام الماكروبيوتك، تبدأ الشيخوخة في السبعين، وفي هذه السن ينبغي للمرء أن يلتزم الأمور التالية:

١ - التقليل من استهلاك الملح.

٢ - التأكد من أن غذاءه بسيط قدر الإمكان.

٣ - الحرص على تناول الزيوت النباتية يوميًا بمقادير قليلة.

لا يوجد نظام غذائي خاص في سن الشيخوخة للشخص الذي اتبع نظام الماكروبيوتك في طفولته وصباه، يستطيع تناول أي شيء، لأن السنوات الكثيرة من العيش بطريقة الماكروبيوتك أكسبته توازنًا فيزيولوجيًا ونفسيًا واقتصاديًا، فهو لا يشعر بأنه مدفوع أو مسوق، بل يشعر بالاسترخاء والرضى.

إن النظام الماكروبيوتيكي للشيخوخة يعني ببساطة العيش في الطبيعة، تمتع بالبرد في الشتاء، وتقبل الحرارة في الصيف، واستمتع بالزهور في الربيع، وانظم القصائد في الخريف، عش في الطبيعة بروح هادئة مستكينة، وامنح الآخرين من سعادتك، لأن الشيخوخة هي أسعد أيام الحياة.

أتذكر قصيدة مناسبة للغاية، للشاعر الألماني لاوتنباخ، تصف شجرة بلوط صمدت بضع مئات من السنين، في وجه أنواء الطبيعة، متحدية كافة الأحوال الجوية: الريح والمطر والعواصف والصقيع والثلج، إنها شجرة سامقة ذات أغصان عريضة وقوية وأوراق كثيرة تتلألأ في ضوء الشمس، وترفرف مع كل نسمة، إنها تمنح الظل الوارف الوفير، وتؤمِّن عُشًا مريحًا لطيفًا للقادمين، وهي عطاء من صورة الخالق وإنجاز مفرح، إنها نتاج حياة عرفت مشقات الطبيعة، وروعتها الهادئة تهمس بسر الحياة.

إن امتياز بلوغ شيخوخة كهذه، لا تُعطى إلا لأولئك الذين عاشوا وفق نظام الماكروبيوتك الغذائي.



## الصَّـرع Epilepsy

يسبب الصرع نوبات من فقد الوعي عند الأشـخاص الذين يبدون عادة أصحاء، وقـد تتراوح فـترات النوبات بين سـاعـات أو أيام أو أسابيع أو شـهور، وقـد يفقـد الشخص وعيه بسبب النوبات، ويُصاب باهتزازات حادة، وتنقلب العينان إلى الخلف، وفي الحالات الخفيفة من الصرع يفقد الشخص اتزانه لفترة قصيرة، وقد يقوم بحركات غريبة، أو يتـصرف بغرابة، ينتشر الصرع بين بـعض العائلات (بالوراثة)، أو قد ينتج عن تلف بالدمـاغ عند الولادة، أو الحرارة المرتفـعة أثناء الطفـولة، أو بسبـب وجود بويضات الدودة الوحيدة في الدماغ وغيرها.

إن الصرع غير معد، وغالبًا ما يصاحب الشخص طيلة حياته على أن الأطفال قد يُشفون منه في بعض الأحيان.

☑ **ما يجب عمله عند إصابة المريض بالنوبة:**

- تمديده بشكل صحي، ووضع وسـادة تحت رأسه، وإنه لخطأ جسـيم أن يحاول أحد فـتح فمـه بالقـوة بداعي وقاية اللسـان من العض، فقـد يسبب ذلك تمزقًـا في عضلات الفم المتشنجة.

- أبعد عنه كل الأشياء الصلبة والحادة.

- بعد انتهاء النوبة يبدو المصاب متعبًا وميالاً للنوم .. دعه ينام.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

- لا يستطيع الطب الحديث أن يشفي هذا المرض.

- أسـهل وأسرع طريقـة للعلاج هو أن يتـبع المريض النظام النمـوذجي للتغـذية بالماكروبيوتك الذي سبق وصفه، مع الامتناع عن تناول السوائل لعدة أيام.

## الصَّمم Deafness

### الأسباب والعلاج بالماكروبيوتك:

**١ ـ ارتخاء طبلة الأذن:**

طبلة الأذن مثل الطبلة العادية، لابد أن يكون جلدها مشدودًا، والإسراف في تعاطي السوائل والأطعمة الأنثوية الأخرى، يتسبب في ارتخاء طبلة الأذن.

وإذا شعرت برطوبة حين تدخل إصبعك داخل أذنك، فإن معدل السمع يكون أقل من الطبيعي بنسبة ١٠-٣٠٪.

**٢ ـ انسداد العظيمات السمعية:**

العظيمات السمعية عبارة عن ثلاث عظيمات صغيرة، تقع في الأذن الوسطى، وتقوم بتكبير ونقل الاهتزازات الصوتية، وتسمى بالمطرقة والسندان والركاب حسب شكلها.

وإذا حدث لهذه العظيمات انسداد بالدهون والمخاط، فإن قابليتها للاهتزاز تضطرب، ولا تنقل الصوت بشكل جيد، ويحدث هذا بسبب الإسراف في الأطعمة التي يتسبب عن تناولها الدهون والمخاط، مثل الدهون الحيوانية ومنتجات الألبان والسكر والفاكهة وعصير الفاكهة والمكسرات والزبدة المستخرجة من الجوز والبندق.

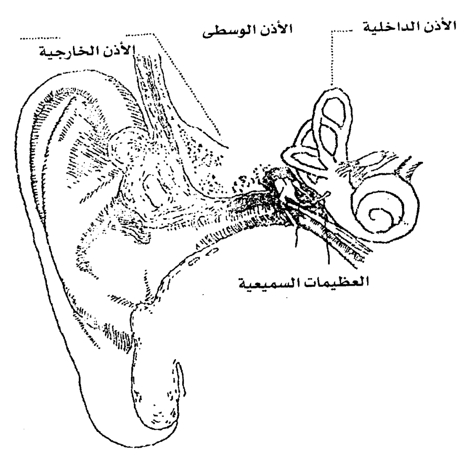
**٣ ـ مشاكل القوقعة:**

القوقعة عبارة عن عظيمة صغيرة حلزونية الشكل، تقع داخل الأذن الداخلية، وتحتوي على سائل يقوم بنقل الذبذبات الصوتية، ولو تغيرت نوعية السائل، أو أصبح غليظًا أو لزجًا، فإن ذلك يؤدي إلى اختلال في نقل الصوت.

ويسبب هـذه المشكلة نفس الطعام الذي يسـبب مشاكـل العظيمات السـمعـية، وبخاصـة الأطعمة شـديدة الأنثوية مـثل السكر والمشروبات البـاردة والمثلجة والأدوية وفيتامين ج، والتي تحدث تأثيرًا مغلظًا أو مثلجًا على هذا السائل الداخلي.

**٤ ـ تلف العصب السمعي:**

يشبه هذا العـصب شعرة دقيـقة، ويهتز استـجابة للدفعات الصوتـية وتنتقل هذه الدفعـات لمراكز السـمع في المُخ، وإذا غطى العصب بالدهن أو المخـاط أو تورم فإنه يفقد حـساسيته لهذه الذبـذبات الصوتية، وفي هذه الحالة لن يهتـز العصب للصوت الداخل، ولن تنتقل هذه الذبذبات للمخ، وتنتج هذه الحالة عن الإسراف في الأطعمة الأنثوية السابق ذكرها في المشاكل السابقة.




*مقطع عرضي في الأذن الداخلية*

**العلاج بالماكروبيوتك:**

في معظم الأحيـان ينتج الصمم من انسداد العظيمـات السمعية، وإجـراء عملية إزالة الدهون والمخاط المترسب هو العلاج الطبي لهذه المشكلة، ولكن دون تغيير نوعية الغذاء، فإن الحالة تعـود غالبًا، وانسداد أو لزوجة حالة الأذن الداخلـية يمكن علاجه بتجنب الطعام المنتج للدهون والمخاط مثل السكر ومنتـجات الألبان والدهون الحيوانية المشبعة وعصير الفاكهة والأيس كريم.

كما ينصح بالاعتدال في تعاطي السوائـل، وعمل كمادات زنجبيل ساخنة بانتظام حول الأذن لإذابة هذه الترسبات.

هذا بالإضافة إلى اتباع طريقـة الماكروبيوتك النموذجية في التـغذية، وأسوأ طعام تأثيرًا على السمع وحالة الأذن هو الأيس كريم (البوظة - الجيلاتي - المثلجات) والذي يعتبر الحلوى رقم واحد في أمريكا حتى خلال أشهر الشتاء الباردة.

## الصدفية Psoriasis

☑ **ما هي الصدفية؟**

تظهر أعراض الصدفية بظهور لطخات جلدية حمـراء ملتهبة، غالبًا ما تظهر فوق الصدر والركبتين والمرفقين، وتغطي الجلد أحيانًا قشور بيضاء أو حسف فضي اللون.

استنادًا إلى الطب الغـربي الحديث، من الشـائع أن يصاب أفراد العـائلة الواحدة بالصدفية على الرغم من أنه لا أحد يعرف المسبب الأول لهذا الخلل، أما سبب ظهور لطخات ناتئة فـي الجلد فيعزى إلى تكاثر الخلايا بمعـدل سرعة يفوق المعـدل الطبيعي بعشرة أضـعاف، في حين تبقى الخلايا القـديمة على حالها وبالتالـي لا تتساقط، وإذ ذاك، تتراكم الخلايا الحية الجديدة في نطاق محـدود فتكون لطخات ناتئة وغليظة غالبًا ما يغطيها الجلد الميت والمتقشر.

وقد يحفز التوتر أو الوهن الجسدي أو بعض الجروح الجلدية الإصابة بالصدفية، ولكن يمكن لأشعة الشمس أو لمصباح الأشعة ما فوق البنفسجية أن يخفف من أعراض الصدفية المعتدلة الحدة، وفي حين تستعمل المراهم التي تحتوي على قطران الفحم Coal Tar أو مادة الانترالين Anthralin في معالجة حالات الصدفية المعتدلة الحدة، غالبًا ما تعالج النوبات الحادة بأدوية الستيرويد القشري Cortico-steroid Drugs وعلاج الـ PUVA وهو شكل من أشكال المعالجة الضوئية Phototherapy، وببعض أنواع العلاجات الكيميائية Chemotherapy التي تستخدم في غالب الأحيان في معالجة داء السرطان.

أما الطب التقليدي، فيرى أن الطفح الجلدي بمختلف أشكاله ليس إلا وسيلة يعتمدها الجسم للتخلص من السموم التي لا ينجح الكبد والطحال والكليتان في تصفيتها على نحو صحيح، وفي بعض الحالات، تعود السموم إلى مجرى الدم والجهاز اللمفاوي عبر جدار المعي الغليظ.

وتتمثل المقاربة العامة لمعالجة الصدفية بتخفيف معدل السموم في الغذاء والمحيط وتقوية الأعضاء المعنية بتنقية الدم وتصريف السموم، فضلاً عن ذلك، ينبغي أن يكون الدم قلويًا بعض الشيء، لاسيما أن دم الأشخاص الذين يعانون من مشاكل جلدية يكون في غالب الأحيان حمضيًا، وتساهم التوصيات المذكورة أدناه بخفض معدل السمية وجعل الدم قلويًا.

### ☑ من يصاب بالصدفية؟

تصيب الصدفية ٢% من سكان الولايات المتحدة وأوروبا، وهو على الأرجح أقل شيوعًا بين الآسيويين وأصحاب البشرة السوداء، ويعاني الرجال والنساء على حد سواء من داء الصدفية الذي يظهر في العادة بين العقد الأول والعقد الثالث من العمر، إلا أنه قد يصيب الأطفال وكبار السن في أحيان كثيرة.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

☑ **وصفات غذائية وعلاجية:**

- حساء الميزو Miso الذي يجعل الدم قلويًا.
- الحبوب الكاملة.
- منتجات فول الصويا Soya Beans مثل التوفو Tofu.
- الخضار وخاصة الجزر والقرع الشتوي Winter Squash، واليقطين والخضار الورقية كالهندباء البرية والشمندر والسبانخ والكرنب Kale، والبنجر Chard، وقرة العين Watercress.
- فاصوليا المونغ Mung Beans، وفاصوليا الأدوكي Adzuki Beans، والحمص والعدس والفاصوليا السوداء Black Beans مفيدة للكليتين.
- شرائح الخيار غير المقشور.
- الأعشاب البحرية ومنها سوشي نوري Sushi Nori وهي عشبة يمكن تناولها نيئة وتتوافر في معظم متاجر الأغذية الطبيعية.
- الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية من نوع Omega-3 و GLA مثل بذور السمسم وزيت السمسم غير المكرر.
- بذور السمسم الأسود (وهو عشبة مفيدة للكليتين).
- السمك وخاصة السمك الأبيض القليل الدهون كالحدوق Haddock، والقد Cod، والسمك المفلطح Flounder، والاسكرود Scrod.

☑ ***أطعمة ينبغي تجنبها:***

☑ **قد تشكل الأطعمة التالية سببًا للإصابة بالحساسية الغذائية:**

- الحمضيات.
- اللحوم.

- القمـح.
- البيـض.
- منتجات الحليب.

☑ **وقد تساهم الأطعمة التالية في الإصابة بالحساسية الغذائية.**

- الطماطم (البندورة).
- الدهون المشبعة والمهدرجة.
- السـكاكر.
- الكحـول.
- المعجنـات.
- المشروبات المشبعة بثاني أكسيد الكربون.
- الأطعمة الغنية بالتوابل.

☑ ***أعشاب معالجة للصدفية:***

- **جذور الأرقطيون** Burdock Roots: تستـخدم كـمسـتخلص مغلـي أو محلول كحولي بمعدل ٢٠ إلى ٤٠ قطرة، مرتين إلى أربع مرات في اليوم الواحد.

- **التين** Common Figwort: تستعمل كمحلول بنـسبة ١ إلى ٣ ملليتر وذلك مرة واحدة أو مرتين في اليوم.

☑ ***ويمكنك تناول أي من الأعشاب التالية المنقية للدم:***

- **جذور الهندباء البرية** Bendelion Roots: تستـخدم كصـبغة مـرتين في اليوم بمعدل ٣٠ إلـى ٦٠ قطرة (أي ملعقـة صغيـرة أو نصف ملعقـة)، ولتحـضير مـغلي الهندباء البرية؛ تغلـى الجذور على نار هادئة لمدة ثلاثين دقيـقة ثم يشرب منها مـقدار كوب واحد ثلاث مرات في اليوم، إما باردًا وإما ساخنًا.

- **جذور الختم الذهبي** Golden Seal: تستـخدم كـمحلول مرتـين في اليوم الواحد بمعـدل ٢٠ إلى ٣٠ قطرة، ويمكن أيضًا تناول نقـيع الجذور بمقدار ملعـقة صغـيرة أو مـلعقـتين صغـيرتين ثلاث مـرات في اليوم الواحـد، أما مـغلي هذه الجذور، فيحضر بغليها.

ـ **جذور الأخناسيا** Echinacea: يستخدم مقدار ٢٠ إلى ٣٠ قطرة من صبغة هذه الجذور ثلاث مرات يوميًا أو مـقدار نصف ملعقة أو ملعقة صغـيرة من عصارة الجذور ثلاث مرات في اليوم الواحد.

ـ **جذور العرق المسهل الأصفر** Yellow Dock: يستعـمل مقدار ٥ إلى ٣٠ قطرة من صبغة هذه الجذور مرتين في اليوم الواحد أو مقـدار نصف ملعقة أو ملعقة صغيرة من عصارة الجذور مرتين في اليوم الواحد.

ـ **النفل الأحمر** Red Clover: يستـعمل كمحلول بمقـدار ٥ إلى ٣٠ قطرة مرتين يوميًا، أو عصارته بمقدار ملعقتين صغيرتين مرتين في اليوم الواحد.

ويمكن تناول نقيع هذه الأزهار، بحيث تنقع لمدة ثلاثين دقيقة ثم يتم تناول مقدار أو نقطة واحدة إلى اثنتين منها مرتين في اليـوم الواحد، وتؤخذ هذه الأزهار أيضًا في هيئة ذرور بمقدار ٥ إلى ١٠ كبسولات (٣٠-٦٠ قمحة) مرتين في اليوم الواحد.

☑ ***العلاج الفيزيائي:***

ـ حمامات ساخنة وباردة بالتعاقب لتحفيز الدورة الدموية.

ـ استخدم كمادات زيت الخروع Castor Oil.

ـ يغسل الموضع المصاب بشـاي الفشاغ Sarsaparilla Tea أو بمياه البحر، يضاف زيت الثوم أو زيت الجوز إلى المياه المعدنية وبضعة أكواب من الملح البحري غير المكرر إلى مياه الاستحمام. (لتحضـير زيت الثوم؛ ينقع عدد من فصوص الثوم المهروسة في حوالي ١٠٠ جرام من زيت السمـسم لمدة ثلاثة أيام ثم يوضع المزيج في قطعة قماش وتعصر جيدًا لاستخراج الزيت).

☑ ***العـلاج بالميـاه:***

ـ السباحة في مياه البحر والتعرض لأشعة الشمس.

ـ غسل القولون.

ـ الحقـن.

## التهاب الصفاق Peritonitis

إن الصفاق هو غشاء رقيق يغلق أعضاء جهاز الهضم، كما يحيط بجدار البطن من الداخل، وسبب هذا الالتهاب يعود في أغلب الأحيان إلى انثقاب أحد الأعضاء كالزائدة والمرارة والمعدة والأمعاء، مما يؤدي إلى دخول الجراثيم لجوف البطن ومن ثم التهاب الصفاق، ويعد هذا الالتهاب حالة إسعافية تستدعي إجراء التدخل الجراحي بالسرعة الممكنة لما يشكله من خطر على الحياة.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

يتبع النظام النموذجي للتغذية بالماكروبيوتك مع قليل من خوخ الأوموبوشي (سبق وصفه في التهاب السمحاق)، وأيضًا تستخدم كمادة الزنجبيل تتبعها لصقة القلقاس.



## العناية بالطفل

## Child care

### الرضاعة الطبيعية

قال الله تعالى: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَن يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ﴾ (سورة البقرة: ٢٣٣).

الرضاعة الطبيعية هي هبة الله إلى الأم وطفلها.. لقد اقتنع الجميع، بعد أن ثبت علميًا، أن حليب الأم شيء مهم جدًا لصحة الطفل، فأخذت الأمهات الصغيرات، ولحسن الحظ يرضعن أولادهن وعن قناعة تامة.

ليست ثمة حاجة إلى إرضاع المولود الجديد أثناء الساعات العشرين أو الثلاثين الأولى بعد الولادة، لذا لا داعي للذعر إذا بكى الطفل في هذه الأثناء، ففي معظم الظروف يكون البكاء مجرد تعبير عن الحاجة إلى التبرز.

والأم الماكروبيوتية المرضعة لا تحتاج إلى تعقيم حلَمَتَيْها، وهي عادة تنتج من الحليب ما يكفي فقط لإرضاع طفلها، وإذا لم يكن لديها ما يكفي لسبب من الأسباب، فلا يُنصح بحليب البقرة كبديل، إذ من المستحيل تنشئة طفل قوي يُغذَّى بحليب حيوان، فحليب البقرة مخصص تحديدًا لعجولها!

إن للرضاعة الطبيعية من ثدي الأم مزايا أكثر من طرق التغذية الأخرى، ويصدق ذلك بالنسبة للطفل والأم معًا، وهي:

***أولاً - من الناحية النفسية:***

نجد أن الرضاعة الطبيعية تقوي علاقة الرضيع بأمه، كما أنها تساعد الأم على استعادة صحتها وعافيتها بعد الحمل والولادة.

***ثانيًا - من الناحية التركيبية:***

١ - يحتوي لبن الأم على نسبة معادن أقل من لبن البقر، وهذا سبب سرعة نمو الرضع الذين يشربون لبن البقر وثقل عظامهم.

٢ - يحتوي لبن الأم على نسبة بروتين أقل من لبن البقر ولكنه سهل الهضم، بينما بروتين لبن البقر أكثر وهضمه أصعب، والبروتين البقري يحتوي على بروتين لا يذوب نسبيًا في الجهاز الهضمي للإنسان، وغالبًا ما يتخثر في المعدة، ويؤدي إلى الإسهال واضطرابات هضمية أخرى.

٣ - الدهن في لبن الأم سهل الهضم، ويحتوي على أحماض دهنية أقل من البقر.

٤ - يحافظ لبن الأم على حالة القلوية بالجسم، دون حاجة لمعادلات، في حين أن لبن البقر أكثر حامضية، وتتم عملية معادلته عن طريق سحب المعادن من العظام والأسنان من أجل المحافظة على قلوية الدم، وتتغير محتويات لبن الأم بالتناسب مع عمر الرضيع، وبما يتناسب مع احتياجاته.

٥ - يحتوي لبن الأم على العناصر الأساسية المضادة للجراثيم والميكروبات واللازمة للأطفال في هذه السن، مما يزيد من مقاومة الطفل للعديد من أنواع العدوى علاوة على وقايته للعديد من الأمراض، بما في ذلك أمراض الغدد الليمفاوية.

ومن هنا يتضح مدى مناسبة لبن الأم لصحة الرضيع من جميع النواحي، وحيث إن نمونا الجسدي محكوم بالطعام فإن الرضيع الذي يتغذى على حليب البقر عظامه أطول وكذلك جسمه، بينما نموه العقلي والذي يتحدد أيضًا بالطعام يميل إلى نقص الحس والغباء.

كذلك فإن لبن الماعز أيضًا غير كاف كبديل للبن الأم.

هذا بالإضافة إلى أن النمو الجسدي والنفسي يتأثران تأثرًا كبيرًا بالطعام، ولذا

ينبغي أن تقتصر التغذية بلبن البقر على مرض الأم الشديد، والحالات التي تصبح حاجة الطفل إلى ذلك ماسة جداً[١].

والرضاعة الطبيعية تقوي العلاقة النفسية والعاطفية بين الأم وطفلها، فيشعر الاثنان بنفس الأحاسيس ويستمر ذلك مدى الحياة، لأن الطفل الذي يرضع من أمه، ينمو لديه شعور وافر بحب أمه واهتمامها، لذا تنمو الرابطة التي تجمعه بها مدى الحياة.

كما أن المرأة التي ترضع طبيعيًا أقل عرضة للإصابة بالأورام والسرطان من التي لا ترضع طفلها طبيعيًا، كما أن إعطاء أدوية لوقف إنتاج اللبن من الثدي عقب الولادة، يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالأورام والأكياس والسرطانات، ويجب أن تستمر المرأة في الرضاعة الطبيعية حتى إذا أصيبت بأورام أو أكياس بالثدي، بل إن ذلك يساعد على شفائها.

***وصفات طبيعية لإدرار الحليب:***

١ ـ **كراويا**: تؤخذ ملعقتان كبيرتان من بذور الكراويا، وتُغمر بنصف لتر ماء بارد، وتوضع على النار لغاية الغليان، يُصفى ويُشرب كوب بعد كل وجبة طعام.

٢ ـ **شمر**: تؤخذ ملعقة شاي من بذور الشمر المطحون، وتُغمر بكوب من الماء البارد، توضع على النار حتى الغليان ثم تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، ويُشرب منه كوب بعد طعام الغداء وآخر بعد العشاء.

---

(١) لا ينبغي للأم أن تستسلم لحالة عدم وجود حليب بثديها أو قِلّته عقب الولادة، بل يجب أن تبحث عن السبب، وتأخذ الأعشاب المناسبة لزيادة الحليب، وتأكل بالطريقة الصحية النموذجية، فطالما حملت المرأة ووضعت فهي مهيئة للرضاعة الطبيعية.

٣ ـ **جزر وعدس**: أكل الجزر الطازج يوميًا، والمصنوع على شكل سلطة مع قليل من الزيت، أو عصير الجـزر مع ملعقة من القشطة مذابة فيـه، وكذلك طبيخ العدس يساعد على إدرار الحليب.

٤ ـ **حشيشة الملاك**: يؤخذ ٢٠ جم من جذور حشيشـة الملاك الناشفة والمفرومة، وتغمر بلتر ماء بارد، توضع على النار حتى الغليان ثم تترك لتنقع ١٠ دقائق، يصفى ويشرب منه كوب بعد وجبات الطعام.

***العناية بالرضيع:***

( أ ) **الملابس**: ينبـغي أن تكون ملابـس الرضيع مـصنوعـة من القطن وخاصـة الملابس الملاصقة للجسم، وينبغي أيضًا ألا تحتوي الملابس الداخلية على صبغات، ولا يثقل عليه بالملابس.

(ب) **الاستحمام**: يتم عمل حمام للطفل بالماء الدافئ، والذي يـساعد في سرعة الاستقلاب بالجسم، ويستحم الرضيع داخل حجرته في بداية الأمر، وبعد عدة أسابيع يمكن أن يتم ذلك خارج الحجرة.

(جـ) **الشمس**: لا ينبغي وضع الرضيع في الشمس المبـاشرة، لأن الشمس ذكرية جدًا للرضيع.

( د ) **بكاء الرضيع**: يبكي الرضـيع حين يشعـر ببلل في ملابـسه، أو بحـركة أمعائه، وعند شـعوره بالجوع، ويجب أن تغيـر الحفائظ فور اتساخـها، وإذا لم يفعل هذا سيكون الرضيع غير مستريح ويشعر بالاضطراب الجسمي والنفسي.

(هـ) **النـوم**: يجب أن ينام الرضـيع على ظهـره وليس على وجـهه، أمـا النوم الطبيعي للبالغين فيكون على الجانب أو الظهر.

ومصاعب العناية بالطفل تكون نتيجة مباشرة لطريقة طعام الأم وأسلوبها في الحياة، فعلى سبيل المثال: إذا أصيب الطفل بالإسهال، فقد يكون السبب احتواء طعام الأم على كثير من الأطعمة الأنثوية، ولتصحيح هذه الحالة يجب أن تأكل الأم بشكل متوازن وتقلل من استهلاك السوائل، ويساعد أيضًا العلاج باللمس عن طريق وضع يد واحدة فوق أمعاء الرضيع لعدة دقائق، أما إذا كان صدر الرضيع محتقنًا ويسعل بكثرة، فيجب أن تشرب الأم شاي جذور اللوتس[1].

**وغذاء المُرضع يعكس حالة طفلها الصحية:**

وتدل رائحة بول الرضيع النشادرية على كثرة أكل الأم للأطعمة الحيوانية أو الأعشاب البحرية، وبراز الطفل أصفر اللون وأنعم من البالغين ولا يجب أن يكون لزجًا، وإذا كان غامق اللون، دل ذلك على كثرة الملح في طعام الأم، أما اللون الأخضر فيدل على حالة شديدة الأنثوية، وتنصح الأم في هذه الحالة بالإكثار قليلاً من الملح.



(١) شاي جذور اللوتس (Kohren Tea): يتم إعداد هذا الشاي من جذور اللوتس المجففة والمطحونة، ويمكن شراؤه من متاجر الأطعمة الطبيعية أو يمكن تحضيره منزليًا، توضع ملعقة مائدة ممتلئة من بودرة هذا الشاي في فنجان ماء يغلي، يتم تناوله ٣ مرات يوميًا، بدون تناول أي مشروبات أخرى، وهو يفيد في حالات السعال والسعال الديكي والربو والسُّل.

# آلام الظهـــر

## Back Pain

آلام الظهر هي أوجاع تصيب الجزء الأعلى أو الأسـفل من الظهر، كما قد تصيب وسطه والرقبة، وفي حالات نادرة قد يُصـاب المريض بانحناء في العمود الفقري، دون أن تكون الأعراض بادية للعيان . . فأسبابها متنوعة، ومن ثم علاجاتها الطبيعية متنوعة.

☑ **وجهة نظر الطب العصري:**

تعاني غـالبية الناس من آلام في الظهـر في مراحل حيـاتهم، وتعزى هذه الآلام إلى أسباب كثيـرة؛ كالتوتر أو حمل المتاع الثقيلة أو الحـمل أو البنية الهشة أو الجلوس المطول بخاصة على كرسي لا تسند الظهر بشكل ملائـم، أما العلاجات المتوافرة فهي متنوعـة، منها الراحـة أو المسكنات أو العقـاقير المضـادة للالتهـاب وإلى ذلك، وقد يخضع المريض أيضًا لجراحة.

☑ **وجهة نظر الطب التقليدي:**

تنشأ آلام الظهر غـالبًا عن توتر طويل الأمد إضافة إلى الخـوف، وقد تترافق مع رضح «حصى» يصيب الكليتين بسبب العادات الغـذائية الرديئة، ويشير الباحث الرائد هانزيليي إلى أن التوتر يلحق الضرر بالكلى، أما الطب التقليدي فيـعتبر الكلى مفتاحًا لكامل الجسم وخصوصًـا عضل الجزء الأسفل من الظهر، تتشنج الـعضلات وتتقلص عندها، وتسبـب هذه العملية بشـد العضلات في الجـهة الأخـرى للعمود الفـقري، وممارسة ضـغط غيـر ملائم على الفقـرات نحو تلك الجـهة، بالطبع سيلـتوي عندها القرص الفـقري والأعصاب إلى اليـمين أو إلى الشمال مما يسبب آلامًـا حادة في هذا الإطار، تعـود أسـبـاب آلام الجـزء الأسـفل من الظهـر إلى اضـطرابات في الكبـد

والطحال، في حين يعزي الألم في الجزء الأعلى من الظهر إلى إجهاد الكلى والقلب أو الضغط على عضل الكتفين بسبب التوتر أو اضطرابات الكبد والمرارة، بالإضافة إلى هذا، ثمة أسباب كثيرة أخرى للإصابة بآلام الظهر ومنها: حمل الأشياء الثقيلة، الوقوف طويلاً، والحمل، والبنية الهشة، ونقص التمارين الرياضية، إضافة إلى مشاكل في الكلى أو مشاكل في الأعضاء التناسلية.

☑ ***العلاجات الطبيعية:***

☑ **التوصيات العامة:**

- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- ممارسة تمارين التمدد (التمطط أو المطمطة) (Stretching) يوميًا.
- تشكل علاجات الوخز الإبري والتدليك العلاجي واليدوي أنجح العلاجات في حالة آلام الظهر، فالاختصاصي سيركز على استرخاء وشفاء العضلات التي تسند الظهر، بدلاً من إجبار العمود الفقري وإرجاعه إلى مكانه الملائم.
- تقوية الكلى، الكبد، المرارة والطحال.
- تجنب الغضب الزائد والتوتر.
- خسارة الوزن في حال كان المريض بدينًا بخاصة إذا ما توسعت منطقة البطن.

***العلاج بالغذاء (الماكروبيوتك):***

- الحبوب الكاملة بخاصة الشعير (للكلى)، الأرز الكامل، الذرة البيضاء، الذرة والشوفان.
- تشكيلة متنوعة من الخضار الطازجة خصوصًا الخضار المورقة.
- الفاصولياء (للكلى).
- الفاكهة.

☑ **العـلاج بالأعشـاب:**

- يمكن تناول الأعشاب التالية لعلاج آلام الظهر، أما الجرعة الموصوفة فهي نصف ملعقة من محلول حشيشة الصبغ، ثلاث أو أربع مرات يوميًا.

- لحاء الصفصاف الأبيض (الصفـصاف الأوروبي) يحتوي على السليسين، قريب إلى الأسبرين ويخفف الألم من دون آثار الأسبرين الجانبية.

- إكليل المروج أو لحية التيس، تحتوي أيضًا على السيلسين.

- جذر البيلسان الصغير، يخفف التشنج العضلي والتقلصات.

أما الأعشاب المذكـورة أدناه فتستطيع أن تؤمن راحة مؤقـتة من ألم الجزء الأسفل من الظهر الذي يشبه التشنجات العضلية.

- زيت زهرة العطاس أو الجل: يدهــن به الجسم مـوضـعيًـا فـهو يخـفف الألم والالتهاب ولكن لا تدهن به البشرة المشققة.

- اللوبيلية (أو عشبة التبغ الهندي): هذه الأعـشاب مضادة للتشنج، يمكن إضافة ملعقة كـبيرة من الصبـاغ إلى ربع كوب من الماء الساخن، وتبليل منشـفة بهذا المزيج ووضعها ككمادة ساخنة على الجزء الأسفل من الظهر.

☑ **العلاجات التجانسية:**

- زهرة العطاس: لعلاج آلام الظهر من الضغط الزائد.

- أوراق السمـاق السام: لعـلاج آلام الظهر التي تزول بعـد التحـميـة جراء الحركة البدنية.

☑ **عودة إلى الطب الشرقي (الماكروبيوتك):**

☑ **ماذا يقول الطب الصيني؟**

لعلاج آلام الظهر الناتجة عن قصور الكلى من نوع الين، ينصح بتناول:

- الذرة البيضاء والشعير.
- التوفـو.
- الفاصوليا الخضراء.
- الفاصوليا السوداء، الصويا السوداء، الفاصوليا الخضراء، جذر الكوزو.
- البطيخ الأحمر، وكافة أنواع البطيخ.
- ثمر العليق، التوت، العنبية والقمام الآسي.
- أعشاب البحـر.
- الطحلب الأخضـر.

☑ **تجنبوا الأطعمة التالية:**

- المنتجات الحيوانية.
- القهوة.
- الدخان.
- البهارات الحارة كالثوم، والقرفة، والقرنفل.

☑ ***العـلاج بالزيـوت:***

- للزيوت العطرية قدرة على تخفيف آلام الظهر إذا ما استخدمت في التدليك أو استخدمت ككمادة لمعالجة مواضع الألم أو خلال الاستحمام.

- زيت البابونج، مهدئ، مـضاد للالتهابات، مضاد للتشنج، مـهدئ للأعصاب ومنوم ومسكن للألم.

- زيت البردقوش أو السمق: مسكن، مضاد للتشنج، مهدئ ومنوم.

- زيت الخزامي: مسكن، مضاد للتشنج، مهدئ.

- زيوت الغلطيـرة المسطحة (شـاي كندا)، الكافور والأوكـالبتوس، تسـاهم هذه الأعشاب في تدفئة واسترخاء العضلات.

☑ **العــلاج بالمــاء:**

- تساهم الكمادات الساخنة على موضع الألم في تعزيز الدورة الدموية.

- بعد الكمادات الساخنة ضع كمادة باردة لتخفيف التورم.

- خذ مغطسًا ساخنًا وأضف إليه الأملاح المعدنية.

☑ **العلاج بالتمارين الرياضية:**

- ممارسة الأيروبيك لمدة ثلاثين دقـيقة على الأقل، وذلك لثـلاث أو أربع مرات في الأسبوع.

- ممارسة تمارين التـمدد؛ اجلس على كرسي تـسند ظهرك، ارفع ركبـتك اليمنى والتقطهـا بيدك وقربهـا قدر الإمكان من صدرك ازفـر ببطء وأنت تشعـر بالضغط أو بالألم الطفيـف في ظهرك، كرر هذا التـمرين مع رجلك اليـسرى، ثم كرر التـمرين مرات عدة.

- قم بالتمـرين عينه وأنت على الأرض، ارفع ركبـتيك وقربهمـا إلى صدرك بينما تزفر.

- اجلس على كـرسي تسند ظهرك، ارفـع كاحلك الأيمن إلى الوراء ثم أمـسكه بيدك اليمنى وشد ببطء ونعـومة نحو ظهرك وذلك كي تتمدد عضـلات فخذك، ازفر وكرر التمرين بكاحلك الأيسر هذه المرة.

☑ **الفكر والجسم:**

مارس التـأمل أو قم بالصلاة وذلك أفـضل، فتشنج العـضلات يبـدأ من الدماغ خصـوصًا لدى الشعور بالخـوف، حاول أن تتحرر من فكـرة أنه عليك السيطرة على مجرى الأحداث وتخيل نتائج إيجابية للمناسبات كافة.

## عُسر الهضم Dyspepsia

تعبر المعدة عن اضطراباتها وشكواها بأعراض معروفة لنا جميعًا، وهي الإحساس بالامتلاء والتجشؤ (التكريعة) والحموضة الزائدة والغثيان، وأحيانًا القيء المتفاوت في درجة ونوعيته وقد يصل إلى القيء الدموي.

وقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن أعراض عُسر الهضم المعدي تكون مسبباتها في البطن، تدخل فيها عادة أمراض الأمعاء الدقيقة جنبًا إلى جنب مع أمراض المعدة نفسها.

على كل حال فإن أعراضًا مرضية تشمل الإحساس بألم في فم المعدة، أو عدم الارتياح بعد تناول الطعام، مصحوب بالإحساس بالامتلاء في هذه المنطقة، وبالتجشؤ، وفقدان الشهية، وسرعة الإحساس بالشبع بعد تناول الطعام، ثم الغثيان والقيء - أحيانًا - كل هذه الأعراض تشير في الغالب إلى اضطراب في عمل المعدة والأمعاء الدقيقة وهو ما نعبر عنه بُعسر الهضم.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

- علاجه الصوم.

- تناول شاي البانشا وحساء الصويا.

- وفي حالة الشعور بالامتلاء وتزايد البطن يوصى باتباع النظام النموذجي للتغذية بالماكروبيوتك مع تناول كمية من اللفت الأبيض المبشور (أو الفجل الأبيض المبشور)[1].

---

(١) **الفجل المبشور:** فائدته؛ يساعد في هضم الطعام وبخاصة الوجبات الثقيلة، الدهنية والزيتية، والطعام الثقيل والطعام الحيواني.

**الطريقة:** يُبشر الفجل الأبيض الطازج أو الفجل الأحمر الطازج أو اللفت، ويُرش عليه صلصة التماري، ويؤكل منه ملعقة طعام.

## العُقم Sterility

الزوجان اللذان لم ينجبا خلال سنتين، برغم الاتصال الجنسي المتكرر بينهما كل أسبوع، يُفترض أنهما في حالة عقم.

قد يكون الرجل السبب، وقد تكون المرأة السبب، وأحيانًا.. يكون الاثنان السبب.. ويكون الاثنان بالتالي المريضين اللذين يجب معالجتهما صحيًا ونفسيًا من العقم، ولا يتحقق تشخيص المشكلة بنجاح إلا بوجود الاثنين ويقتضي تعاونهما على الإجراءات الطبية، أو بعضًا منها حسبما تكون الحالة، وحسبما يرى الطبيب المختص وتتضمن:

- تاريخ الزوجين الصحي والجنسي.
- فحص الزوج والزوجة.
- التحاليل اللازمة لكلا الزوجين: السائل المنوي للزوج مهم وضروري.
- عمل الأشعات اللازمة... أشعة إكس.
- منظار الرحم (منظار ديكر) ومنظار البطن.

إذن للعقم أسباب كثيرة، وهكذا نجد أنه لا توجد وصفة واحدة لمعالجة العقم إذ لابد قبل كل شيء من البحث عن سببه ومن ثم معالجته.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

١ - يجب اتباع النظام النموذجي للتغذية بالماكروبيوتك (انظر تغذية) لبضعة أشهر.

٢ - إجراء الاستحمام بالكلوروفيل، والاستحمام بالملح مدة ربع ساعة يوميًا.

## ضعف الأعصاب (النيويراستانيا)

**Neurathenia**

هو مرض عصابي يتميز بأعراض معينة تكاد تكون متشابهة في معظم المرضى وتشتمل على شعور المريض بالضعف والتعب الشديد أو الإجهاد البدني والإعياء النفسي، دون تأديته لأي مجهود يقتضي الإحساس بهذا الشعور، أي أن التعب لا يناسب الجهد الذي يقوم به الفرد.

يعد الوهن العصبي من أكثر أنواع العصاب النفسي شيوعًا، ويعاني منه ٥% من مجموع السكان، ويمثل حوالي ١٠% أو أكثر من أمراض العصاب، ويُشاهد عند متوسطي العمر، وتزداد الإصابة به كلما اقترب الإنسان من الكهولة، وقلّما نشاهده بين الأطفال والشباب، ويصيب النساء أكثر من الرجال، ويوجد بنسب كبيرة في المستويات الاقتصادية والاجتماعية الدنيا.

وتتسم الشخصية قبل المرض بالانطواء والميل للعزلة، والمتمركز حول الذات، والشعور بعدم الأمن والرضا والسلبية والنقص، وقلة الكلام والعمل، والاعتماد على الغير، والحاجة للمساعدة والانتباه والعناية، والهروب من المسئوليات، والشكاوى المستمرة، والشعور بالتعب، والإعياء الدائم. . . مثال ذلك ربة البيت المنزعجة العصبية أو رجل الأعمال الذي يبدو عليه الإنهاك المزمن دون أن يؤدي أي جهد إنساني أو فكري.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

ـ الحياة نفيسة للغاية حتى إنه من المستحيل أن نستسلم لأمورنا ونتركها تسير بنا إلى الهاوية، لابد من التغيير.

ـ اتبع النظام النموذجي للتغذية بالماكروبيوتك مع قليل من الجوماشيو (خليط الملح والسمسم).

## مـرض العظمة Paranoia

هذا المرض هو نوع من الجنون تتمثل فـيه قمة الحماقات البشـرية وتظهر فيه الأنا بصورة واضحة، والتعالي على البشر، بحـيث لا يسمع إلا صوت نفسه، ويتخذ كافة السبل التدميـرية بالقسوة والعنف.. في سبيل الوصول إلـى غاياته.. وقد ظهر ذلك واضحًا في أولـئك الزعماء الذين قادوا البـشرية إلى الدمار والهلاك والحـروب أمثال هتلر ومـوسوليـني فنهايتـهم مـعروفـة، وهذا المرض يمثل قـمة الـفجـور في النفس البشرية.. قـال الله تعالى: ﴿ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴾ (سورة الشمس:٨)، أي عرَّفها الفجور والتـقوى، وما تميز به بين رشدها وضـلالها، قال ابن عباس: بيَّن لهـا الخير والشر، والطاعة والمعصية، وعرَّفها ما تأتي وما تتقي.

وفي هذه السورة أيضًا يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا ﴾ (سورة الشمس:٩-١٠)، أي لقد فاز وأفلح من زكَّى نفسه بطاعة الله، وطهَّرها من دنس المعـاصي والآثام، وقد خـسر وخـاب من حـقَّر نفـسه بالمعـاصي والآثام، وأوردها موارد الهلكة، فإن من طاوع هواه، وعصى أمـر مولاه، فقد نقص من عداد العقلاء، والتحق بالجهلة الأغبياء.

### العلاج بالماكروبيوتك:

- إن ميل المريض بقوة إلى كل العناصر (اليانج) في نظامه الغذائي المتطرف، فهو يحبس (الين) داخل الجسم ويعوق انبعاثه، ويسبب القسوة والعنف، وعلاجه هو اتباع النظام النموذجي للتغذية بالماكروبيوتك (انظر تغذية) والابتعاد عن الأغذية (اليانج).

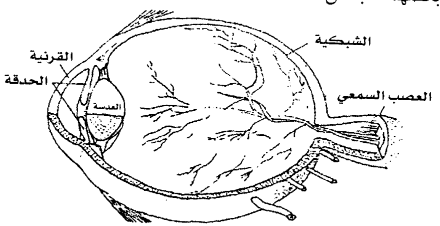
- إن نوع الإشارات التي نستقبلها تعتمـد في الأساس على حالة جهاز الاستقبال الذي في حوزتك.. فإن القلق والخوف يأتيان إلينا من خارج ذواتنا، تمامًا مثل السلام والفرح.. إذن فـجميع الإشـارات تحيط بك: إشارات السـعادة والقلق، لذا فجـميع الاحتمالات قائمة، وعلى الرغم من امتلاكك لجهاز التلفـاز فإن لك الحق في استقبال

محطة واحدة، ما لم تقم بإدارة مـؤشر الاستقبال، وعند ذلك يمكنك اسـتقبال المحطة التي ترغبـها؛ فالإشارات منتـشرة في كل مكان وفي جمـيع الأوقات بعضهـا يعرض قصة سـعيدة، بينما يعـرض الآخر قصة حـزينة، ولك مطلق الحرية في استقـبال ما تشاء؛ بإرادتك المحضـة، فإن كنت ترغب في معايشـة قصة حزينة فـما عليك سوى الاختـيار، أمـا إذا كنت ترغب في مـعايشـة قصـة سعـيدة فلك ذلك أيضًـا، فكل الإشارات تحيط بك، ومـا على ذاتك المحدودة سوى الاختـيار. . وازن بين طعامك، واختر غذاء له بعناية، وتعلم كيف تأكل؟، وامضغ طعامك جيدًا. . على الأقل بعدد أسنانك ٣٢ مرة، وإذا دعتك قدرتك إلى ظلم الناس فتذكر قدرة الله عليك.

## أمـراض العيـن Eye Diseases

### ١ . انفصال شبكية العين Retinopathy

الشبكية غشـاء رقيق حساس يحتوي على نهايات أعصـاب، تتصل بمؤخرة جدار مقلة العين، ينعكس عليها الضوء الداخل للعين فـيحدث ذلك الصورة التي تنتقل إلى المخ عن طريق العصب البصري، وتحت ظروف معينة يحدث لها انفصال، وإذا حدث ذلك فإن الضـوء لا يتركز على الشبكيـة، ويحدث العمى غـالبًا، وعملية الانفـصال صفة أنثـوية تحدث بسبب الإسراف في الأغـذية المتمددة، وبخاصة الـسوائل، ولفهم ذلك قم بلصق ورقتين، ثم ضعهما في ماء، فستجد أنهما يبدءان بعد فترة وجيزة في الانفصال عن بعضهما البعض.



**العلاج بالماكروبيوتك:**

الطب الحديث يعالج الانفـصال الشبكي بعملية دقيقـة في العين لإعادتها، وهذه العملية الصعـبة لا تعالج السبب، وغالبًا يعود الانفصـال بعد عدة أعوام، ولحل هذه المشكلة يجب اتبـاع الطريقة النمـوذجيـة للتغذية بـالماكروبيوتك مـع الإقلال من الماء لبضعة أيام، ويؤخذ في الاعتبار الاحتياطات التالية:

١ - التحكم في كمية السوائل المتعاطاة.

٢ - التحكم في الفاكهة.

٣ - تجنب السكر لأنه يتحول إلى ماء بالجسم.

٤ - تجنب الخضراوات النيئة.

٥ - تجنب عصير الفاكهة.

٦ - تجنب كثرة الماء في الطهي.

وحين يقل الماء بالجسم سـوف تعود الشبكيـة للالتحام، وسوف تكون المفـاجأة: الشفاء الطبيعي، إن الرغبة في حياة ملؤها الفـرح والسعادة تستوجب اكتشاف آلية هذا العلاج البسيط جدًا.

ويحكي البـروفيســور كوشي عن حـالة رجل كان يعـاني من هذه المشكلة، ولم تتحسن حالته بعـد اتباع طريقة الماكروبيوتك في التغذية، وباستـقصاء السبب وجد أنه يكمن في استخدام زيت الذرة، فـلما استبدله بزيت أكثر ذكـرية مثل زيت السمسم، بدأت تعود الرؤية إليه بعد خمسة أيام، فزيت السمسم يستخدم تقليديًا لعلاج مشاكل كـثيـرة في العين، وحيـث أن الزيت أنثوي فـإنه يطرد الماء الزائد، والذي هو أيضًـا أنثوي، وللاستخدام الطبي يسخن كمية صغيرة من زيت السمسم، ثم تنقى بترشيحها خلال قطعـة قطن معقـمة، ثم يوضع الزيت في زجـاجة قطرة، ويستـخدم نقطة أو نقطتين مباشرة في العين بالقطارة مرة واحدة يوميًا، وحتى شفاء بعض مشاكل العين.

## ٢ ـ الماء الأبيض (الكتاراكت) Cataract

في هذه الحالة يتكون غشاء لبني يسد مجرى الضوء، ينمو في عدسة العين أو غشائها، ويؤدي مؤخرًا ـ إن لم تعالج الحالة ـ إلى العمى، ويحدث ذلك في وقت طويل نسبيًا، والسبب في ذلك بصفة عامة هو الإسراف في تناول الأطعمة المتمددة مثل القهوة والسكر وفيتامين C الذي يوجد في الفواكه الحمضية، والأدوية القوية ومنتجات الألبان. . . إلخ.

وقد يحدث من وجود دهون مشبعة ناتجة عن الإسراف في اللحوم والبيض والجبن والزبدة ومنتجات الألبان الأخرى.

### العلاج بالماكروبيوتك:

ولعلاج هذه الحالة ينبغي اتباع الخطوات التالية:

١ ـ تجنب الأطعمة المسببة.

٢ ـ اتباع طريقة الماكروبيوتك النموذجية في التغذية والجوماشيو (السمسم المملَّح).

٣ ـ استخدام كمادات ساخنة للعين خمس أو ست مرات يوميًا، ويتم عملها بالماء الساخن أو بشاي البانشا.

٤ ـ تقطير نقطة أو نقطتين من زيت السمسم المصفى في العين قبل النوم، وذلك للإسراع في التخلص من الزيادات الأنثوية.

وبالطريقة السابقة يتم التخلص من الساد خلال ثلاثة أو أربعة أشهر بإذن الله تعالى.

## ٣ ـ الماء الأزرق (الجلوكاما) Glaucoma

يحدث الزرق حين تزيد السوائل في مقلة العين، محدثة ضغطًا غير طبيعي ضد بقية أجزاء العين الأخرى، وسبب ذلك هو الإسراف في تعاطي السوائل، والذي قد يؤدي إلى تلف الشبكية وأجزاء من العصب البصري، وغالبًا ما يؤدي ذلك إلى

العمى، وسحب السائل الزائد هو العلاج الطبي الحديث، ولكن جهل سبب المرض يؤدي إلى عودة الحالة غالبًا بعد عدة أسابيع أو أشهر بسبب الإسراف في السوائل.

وهذه الحالة سببها الإفراط في تناول الأطعمة (الين) وبخاصة السكر والفواكه والدهون والمشروبات الكحولية، وغالبًا ما يُصاحبها الداء السكري حيث يسبب الاثنان نفس الأنواع من الأطعمة.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

١ - تجنب الأطعمة المسببة.

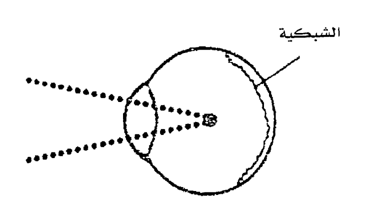
٢ - اتباع طريقة الماكروبيوتك النموذجية في التغذية والتقليل ما أمكن من شرب الماء.

و٣، ٤ - هو نفس أسلوب العلاج للماء الأبيض.

ويحكي البروفيسور كوشي عن حالة ساد كان يعانيها وزير، وكاد يقترب من العمى، وفي ليلة رأي أنه استعاد بصره، وفي اليوم التالي قابل امرأة أخبرته عن الماكروبيوتك، فجاء إلى البروفيسور كوشي، وبدأ في تطبيق الماكروبيوتك والحد من السوائل جدًا، وبعد عدة أشهر رآه مرة أخرى ونصحه بزيادة كمية الحساء وكمية الخضراوات لأنه صار نحيفًا وجافًا، وبعد أسبوعين جاءه دون صحبة أحد وقد عاد إليه بصره، وبهذه الطريقة استطاع التغلب على مشكلته.

## ٤ـ قصر النظر *Myopia*

في هذه الحالة يقع الضوء الداخل للعين أمام الشبكية، بدلاً من أن يقع عليها.



☑ **وتحدث هذه الحالة لسببين:**

**الأول** - إطالة مقلة العين بسبب الإسراف في الطعام المتمدد أو الأنثوي، وعدسة العين في هذه الحالة تبقى دون تغيير، ويمثل هذا السبب ٩٥٪ من الحالات.

**الثاني** - يتمثل في انكماش عدسة العين، بسبب الإسراف في الطعام الذكري، مثل الملح واللحم، وتظل مقلة العين في هذه الحالة كما هي.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

وتعالج الحالتان باتباع طريقة الماكروبيوتك النموذجية في التغذية، مع التحكم في الغذاء الأنثوي والسوائل في الحالة الأولى، واختيار نوعية جيدة من الطعام الأنثوي، وتحضيره بطريقة أكثر أنثوية في الحالة الثانية، وفي الحالتين تتحسن الحالة تدريجيًا.

### ٥ - طول النظر *Hyperopia*

تحدث هذه الحالة حين تكون مقلة العين صغيرة أو منكمشة عن المعتاد، مما يؤدي إلى أن يقع الضوء الداخل للعين على نقطة خلف الشبكية.

الشبكية

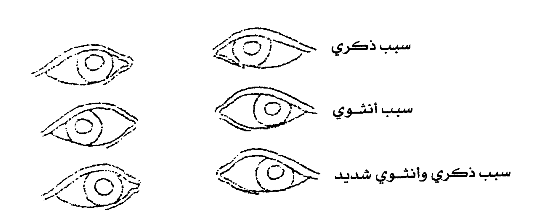
ويحدث ذلك بشكل طبيعي في الأطفال من الشهر الخامس لنهاية العام الأول بسبب صغر مقلة العين، والعديد من كبار السن لديهم طول نظر بسبب انكماش مقلة العين مع التقدم في العمر.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

ولعلاج هذه الحالة الأكثر ذكرية، يجب اتباع طريقة الماكروبيوتك النموذجية في التغذية، وتجنب اللحم والمنتجات الحيوانية الأخرى، واستخدام الملح باعتدال، والإكثار من الزيت أكثر من المعتاد في الطهي.

## ٦ ـ الحَـــوَل Squint

هناك ثلاثة أنواع ئيسة لحول العين:




**النوع الأول** ـ تتـجه فـيه حـدقـة العين للداخل (تجـاه الأنف)، ويحدث بسـبب الإسراف في اللحوم والبيض والملح.

**النوع الثاني** ـ تكون حدقة العين فيه للخارج وسببه الطعام المتمدد.

**النوع الثالث** ـ تتجه فيه إحدى حدقـتي العين للداخل والأخرى للخارج، وسببه الإسراف في الطعام شديد الأنثوية والذكرية.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

ـ يُعالج النوع الأول باتباع الطريقـة النموذجية للتغذية بالماكـروبيوتك مع الإقلال من الملح واللحم (اليانج) وقد يتطلب الأمر منع الطعام الحيواني تمامًا.

ـ النوع الثاني يُعالج باتباع النظام النموذجي للتغذية بالماكروبيوتك مع التحكم في الطعام الأنثوي.

ـ النوع الثالث يُعالج بالأكل المتوازن.

## ٧ ـ عمى الألوان

هناك نوعان رئيسان من العمى اللوني:

**الأول** ـ ينتج عن الإسراف في اللحوم والطعام الحيواني والملح، وتسبب هذه الحالة عدم حساسية للون الأحمر، وهو لون ذكري.

**والنوع الثاني** ـ ينتج من الإسراف في الأطعمة الأنثوية، وتسبب هذه الحالة عدم حساسية للون الأزرق والأخضر.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

وتعالج الحالتان باتباع طريقة الماكروبيوتك النموذجية في التغذية والإقلال من الأطعمة المسببة، ففي الحالة الأولى يجب الاعتدال في تناول الملح وتجنب معظم الطعام الحيواني، وفي النوع الثاني يشدد على الأطعمة الأكثر ذكرية وتحضيرها بطريقة أكثر ذكرية.

وللعين علاقة وثيقة بالكبد والأعضاء الجنسية، وحين نتعامل مع اضطرابات العين فإن أهم عامل هو تناول الطعام المناسب، واستخدام السمسم، والأخذ في الاعتبار علاقة العين بالكبد، واستخدام كمادات الزنجبيل الساخنة لعلاج هذا العضو.

كما أن عمل تمارين رياضية للعين يساعد أيضًا، فعلى سبيل المثال تغلق العين وتغطى براحة اليد، وتحرك من أعلى لأسفل ثم من اليمين للشمال، ثم دائريًا ثم في اتجاه عقارب الساعة، ثم عكس اتجاه عقارب الساعة، ويتم عمل كل حركة حوالي ٣٠ مرة، قبل الانتقال للحركة التالية.

ومشاكل العين غالبًا ما تصاحب بضغط على جانبي الرأس والرقبة من الخلف، ولذا ينبغي أن تدلك برشاقة لإزالة الضغط والإسراع بالشفاء.

## ٨ ـ التراكوما (الحُثار أو التهاب الملتحمة الحُبَيبي) Trachoma

التراكوما نوع من التهاب الملتحمة المزمن، والذي يسوء تدريجيًا مع الزمن، ويمكن أن يستمر لأشهر أو لسنوات، وقد تسبب فقدان البصر إذا تأخر علاجها، تنتشر التراكوما باللمس، أو بواسطة الذباب، وتكثر عادة في الأماكن الفقيرة والمكتظة بالناس.

☑ **أعراض المرض:**

- تبدأ التراكوما باحمرار العينين المصحوب بازدياد إفراز الدمع كأي التهاب عادي للملتحمة.
- وبعد مضي شهر أو أكثر يتكون داخل الجفن العلوي حبيبات وردية تسمى حويصلات يمكن رؤيتها بقلب الجفن.
- تبدو على بياض العين علامات التهاب معتدل.
- قد تستطيع إن نظرت بدقة أو استعملت عدسة مبكرة أن ترى حافة القرنية من الناحية العلوية، وقد صار رمادي اللون بسبب وجود عروق دم صغيرة جديدة تسمى السبل أو البانوس.
- إن ظهور الحويصلات مع وجود السبل دليل على الإصابة بالتراكوما.
- تختفي الحويصلات بعد مرور عدة أعوام تاركة مكانها ندبًا بيضاء.

☑ **الوقاية:**

إن معالجة التراكوما مبكرًا وكاملة تساعد على عدم نقلها للآخرين، وعلى كل الذين يقطنون مع شخص مصاب بالتراكوما، وخاصة الأطفال منهم، فحص أعينهم مرارًا، فإذا ظهرت أي أعراض، يجب الإسراع بالمعالجة، ومن المهم جدًا العناية بالنظافة لأن ذلك يساعد على منع حدوث التراكوما.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

- معظم حالات فقد النظر ناتجة عن هذا المرض، ولعلاجه يقتضي التقيد باتباع الطريقة النموذجية للتغذية بالماكروبيوتك، واستعمال الوصفات الماكروبيوتية التالية في العلاج:

١ - الجوماشيو (السمسم والملح).

٢ - شاي كريمة الأرز.

٣ - التيكا رقم ١.

٤ - أو التيكا رقم ٢.

٥ - خليط الأرقطيون والجزر (كينبيرا) Kinpira.

٦ - كمادة الزنجبيل ولصقة القلقاس كما سبق وصفه.

### ٩ - جحوظ العين *Exophthalmos*

يمكن أن يكون وحيد أو ثنائي الجانب:

- أما أسباب الجحوظ وحيد الجانب، فهي الالتهابات والنزوف والأورام التي تحدث خلف العين.

- وأما الجحوظ ثنائي الجانب، فيدل غالبًا على زيادة نشاط الغدة الدرقية.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

- اتبع الطريقة النموذجية في التغذية بالماكروبيوتك وابتعد عن تناول السوائل لأيام قليلة، وسوف تُدهش، ويَدهش معك طبيبك لما منَّ الله به عليك من الشفاء الطبيعي السريع.

## أمـراض الغـدد Diseases of Glands

## بعض حالات القصور الوظيفي في الغدد الصماء

**Some Causes of Glandular Dysfunction**

## الأسباب والعلاج بالماكروبيوتك

**Cases and Macrobiotic Treatment**

### ١ . النخامية *Pituitary Gland*

قلة إفراز هرمون ممتد مثل هرمون النمو تؤدي إلى القزامة Dwarfism إذا حدثت في عمر مبكر.

أما إذا حدثت في عـمر متأخر فـإنها تؤدي إلى دنف[١] النخامية Pituitary Cachexia والحالتان السابقتان ذكريتان.

وقلة إفـراز النوع المضـاد من الهـرمون مـثل الفـاسـوبرسين (هـ ض ب ADH) الهرمون المضاد للإبالة يحدث حالـة تعرف بالبوالة التفهة Diabetes Insipidis يحدث فيها فقد كبير لسوائل الجسم للزيادة الكبيرة في التبول المتكرر.

وفرط إفراز هرمون النمو في عمر مبكر يؤدي إلى العملقة Giantism، بينما لو حدث ذلك في عمر متأخر أدى ذلك إلى ما يعرف بضخامة النهايات Acromegaly، وزيادة إفراز النوع المضـاد في الهرمـونات مثل هـ ض ب ADH يؤدي إلى صـعوبة التبول.

---

(١) دنف: اعتلال مصحوب بهزال بسبب مرض عضال. [المترجم].

## ٢ - الدرقية *Thyroid Gland*

نقص إفراز هرمون الثيروكسين يمكن أن يؤدي إلى:

١ - دراق بسيط Simple goiter والذي يعني تضخم الغدة الدرقية الذي ينتج من نقص اليود في الغذاء.

٢ - الخزب Myxedema[١] في البالغين، والقماءة Cretinism[٢] في الطفولة، والخزب والقماءة لهما أعراض مشتركة مثل الإعاقة العقلية والجسدية والاستقلاب غير السوي، وانخفاض درجة حرارة الجسم، وبطء دقات القلب وسماكة الجلد، وفي حالات الخزب تنتفخ الأنف ويحدث تساقط للشعر.

وهذه الحالات يمكن أن تنتج من الإسراف في الأطعمة الأنثوية أو الذكرية، وفرط إفراز الثيروكسين مما يؤدي إلى دراق جحوظي Exophthalmic Goiter أو دراق سمي Toxic Goiter، ويتميز الدراق الجحوظي بانتفاخ الحلق وزيادة معدل الاستقلاب Metabolic Rate وسرعة دقات القلب، ووهن العضلات، وقصر النفس واضطرابات عصبية مختلفة، وتهيج، ورعشة، وجحوظ العين.

والدراق السمي ينتج من ورم في غدة الدرقية، وأعراضها بصفة عامة مشابهة للدراق الجحوظي ما عدا جحوظ العين.

## ٣ - الجنيب درقية (الدريقة) *Parathyroid Gland*

نقص إفراز هرمون الدريقات، ينتج عنه نقص تركيز الكالسيوم في الدم، وتعرف هذه الحالة بالتكزز Tetany، وينتج عنها تشنج بالعضلات.

---

(١) الخزب Myxedema: مرض جلدي ناشئ عن قصور الغدة الدرقية ويتميز بجفاف الجلد وفقدان النشاط العقلي والجسدي.

(٢) القماءة (الفدامة): حالة مرضية خلقية ناشئة عن فقدان الإفراز الدرقي واضطرابه تتسم بالتشوه الجسدي، وقصر القامة والبلاهة. [المترجم].

وفرط إفراز هرمون الدريقات يسبب سحب الكالسيوم من العظام للدم، وتعرف هذه الحالة بالتهاب العظم الليفي Osteitis Fibrosa، ويمكن أن تؤدي إلى تغيرات شديدة في تركيب العظام، وتشوهات في الهيكل العظمي Skeletal Deformities وترسب الكالسيوم في الكلى.

### ٤ . الكظرية

مرض النخاع ليس شائعًا جدًا، واضطرابات الغدد الكظرية معظمها في القشرة، ونقص إفراز القشرة Cortex يسبب مرض أديسون Addison's Disease، والذي يتميز بتهدم منطقة القشرة Degeneration ويسبب إجهاد، وانخفاض في ضغط الدم، واضطراب الاستقلاب، ضعف العضلات، وتصبغ غير سوي بالجلد.

وينتج هذا المرض عن الإسراف في المنتجات الحيوانية، والملح، والإسراف في الأكل بصفة عامة.

وفرط إفراز القشرة الكظرية، والذي يحدث أثناء الحمل أو الطفولة ممكن أن يؤدي إلى نشاط جنسي مبكر، أو فشل في نمو الأعضاء الجنسية، ولو حدثت هذه الحالة في عمر متأخر، فيمكن أن تؤدي إلى ميول الانعكاس الجنسي.

### ٥ . البنكرياس *Pancreas*

فرط نشاط البنكرياس يسبب زيادة إفراز الأنسولين، ونقص نشاط البنكرياس ونقص إفراز الأنسولين يؤدي إلى داء السكري Diabetes Mellitus، وسوف يتم تفصيلهما في نهاية هذا الفصل.

### ٦ . الخصي والمبيض *Ovary & Testis*

نقص إفراز الخصي يؤدي إلى نقص الشهوة الجنسية، ونقص إفراز المبيض من الأستروجين، يمكن أن يسبب ضمور الرحم، ونقص الشهوة الجنسية أيضًا.

كمـا أن نقص إفراز البروجيـستيرون، ينتج عنـه اضطرابات في الطمث وميل إلى الإجهاض، وفرط إفراز الخصي أو المبيض يمكن أن يؤدي إلى رغبة غير سوية للجنس.

واضطرابات الغـدد الصماء ليـست صعـبة التشـخيص، على سـبيل المثـال فإن الاضطرابات المختلفـة في الجزء العلوي من الجسم، مثل جـحوظ العين أو اضطرابات الأذن، أو الاضطرابات العقليـة وغيرها ذات عـلاقة بخلل وظيفـة الغدة النخامـية أو الدرقية أو الاثنتين معًا.

واضطرابات الجزء السـفلي من الجسم مثـل سوء الهضم، الاضطرابات الجنسـية وغيرها لها علاقة بمشاكل الكظرية أو الغدد الصماء السفلى، والكثير من الأمراض لها علاقة باضطرابات الغدد الصماء مثل حب الشباب أو البثور، فالإصابة بهما تشير إلى بداية زيادة الهرمونات الأنثوية بالدم.

## الماكروبيوتك وعلاج أمراض الغدد الصماء

### ١ـ الطريق الغذائي:

☑ **القواعد الأساسية:**

( أ ) الحالات التي لا يفرز فيها الهرمون الأنثوي، أو بها زيادة في إفراز الهرمون الذكري يجب أن يأكل المريض غذاء أكثر أنثوية.

(ب) الحـالات التي لا تفـرز هرمون ذكـري، أو بهـا زيادة في إفـراز الهرمـون الأنثوي، يجب أن يأكل المريض غذاء أكثر ذكرية.

ويتبع المريـض في الوقت ذاته طريقة الماكـروبيوتك النموذجـية في التـغذية، مع بعض التعديلات البسيطة لتناسب الحـالة، ففي الحالات الأكثر أنثوية، يجب أن تكون نسبـة السمـسم: الملح في خليط الجومـاشيو ١٠ إلـى ١ أو ٨ إلى ١، وفي الحالات الذكرية يجب أن تكون ١٢ إلى ١ أو ١٥ إلى ١.

والشخص ذو الاضطراب الأنثوي يجب أن يتناول حساء الميسو قوي الطعم، بينما في حالات الاضطرابات الذكرية يجب أن يكون طعم الحساء خفيفًا، وبالنسبة للخضراوات فإن الخضروات ذات الأوراق الخضراء جيدة للحالات الأكثر ذكرية، بينما الخضراوات الجذرية أنسب للحالات الأكثر أنثوية، والمرأة التي تعاني من نقص إفراز الاستروجين يتطلب علاجها تجنب المنتجات الحيوانية، وأن تكون طريقة الطهي خفيفة مع التشديد على الخضراوات الورقية، وكمية بسيطة بصفة غير دائمة من الفواكه.

أما حين تكون الشكوى من فرط إفراز الاستروجين، أو في المرأة التي تأخذ حبوب منع الحمل، ففي هذه الحالة يجب أن يكون الغذاء أكثر ذكرية.

والشخص الذي يعاني من نقص الحيوية الجنسية أو تنمو لديه صفات أنثوية فإن السبب المبدئي لذلك هو الإسراف في السكر ومنتجات الألبان، وعلى ذلك فيجب أن يتجنب المريض هذه الأطعمة، مع التشديد على الخضراوات الجذرية، وتجنب السلطات، ويشرب حساء الميسو أكثر قليلاً والتماري والملح، أما السمك والمنتجات الحيوانية فمن الممكن أن تؤكل بشكل غير دائم.

### ٢ - العلاجات الخارجية:

العلاجات الخارجية وبخاصة كمادات الزنجبيل يمكن أن تستخدم لتنشيط غدد البنكرياس والكظرية والدرقية والدريقات.

فعلى سبيل المثال تستخدم كمادات الزنجبيل مرة واحدة يوميًا لمنطقة البنكرياس للمساعدة في علاج داء السكري، ويجب أن يستمر ذلك فترة من أسبوعين إلى أربعة أسابيع وذلك لتنشيط الدورة الدموية.

### ٣ - العلاج باستخدام مسار الطاقة:

حيث إن الغدد الصماء تستقبل شحنات ثابتة من الطاقة البيئية الكهرومغناطيسية، فإن من الممكن الإسراع في وظائفها بتنبيه مسارات الطاقة الخاصة بها، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق:

التدليك على الطريقة اليابانية (شياتسو) أو باستخدام الموكسا أو بالوخز الإبري، واستخدام مسارات الطاقة ليس ضروريًا لعلاج اضطرابات الغدد الصماء، ولكنه بالتأكيد يسرع بالشفاء، والذي يعتمد أساسًا على العلاج الغذائي والعلاجات الخارجية.

والعلاج بالوخز الإبري، والنقاط المستخدمة في ذلك، وتحديد مسارات الطاقة يرجع إليها في الكتب الخاصة بذلك.

☑ **ونعرض هنا فكرة مبدئية للنقاط والمسارات الخاصة بالغدد الصماء:**

**( أ ) النخامية:**

تستخدم النقطة أمام الرأس المقابلة للعين الثالثة.

**(ب) الدريقة والدريقات:**

تستخدم النقاط الكبرى لمسارات الرئة في علاج اضطرابات الدريقة والدريقات، لأن هذه الغدد تقع مثل الرئتين في الجزء العلوي من الجسم، كما أن هذه الغدد تشترك أيضًا في استقلاب الأوكسجين.

كما أن مسارات الطاقة الخاصة بالمعدة يمكن أن تستخدم أيضًا لعلاج الدريقة والدريقات، وذلك لعلاقة هذه الغدد باللسان وتعلق اللسان بالمعدة.

**(جـ) الكظرية:**

تستخدم في علاجات مسارات الكلى أو المثانة، وأكثر الطرق تأثيرًا في نشاط الكظرية هي استخدام نقاط الضغط، وتدليك مسارات المثانة على جانبي العمود الفقري.

**( د ) الإثنا عشر:**

يرتبط الإثنا عشر بالمعدة وبالبنكرياس والمرارة والكبد، وبداية ونهاية مسارات الطاقة لمسارات هذه الأعضاء، وتقع على أصابع القدم، وهي مهمة جدًا في العلاج،

فيستخدم الإصبع الأول لمسارات الكبد والطحال، ويستخدم الإصبع الثاني أو الثالث لمسارات المعدة، ويستخدم الإصبع الرابع لمسارات المثانة.

**(هـ) البنكرياس:**

تستخدم مسارات الطحال لعلاج اضطرابات البنكرياس، كذلك من الممكن استخدام مسارات المعدة فهي الشريك المكمل والمضاد له، والمناطق الطرفية في هذه المسارات أكثر فعالية في هذه الحالة، وبخاصة إصبع القدم الأول والثاني أو الثالث، وكذلك مساحة مسارات الطاقة تحت الركبة.

**( و ) غدد التناسل:**

لعلاج اضطرابات هذه الأعضاء تستخدم مسارات الطاقة بالكلى أو المثانة.



## الفصام (انفصام الشخصية) الشيزوفرينيا

**Schizophrenia**

هو أكثر أنواع الأمراض النفسية مصادفة، ولا يُعرف سببه الحقيقي، إلا أنه يُعتقد أنه ينشأ عن اضطرابات كيماوية في الدماغ، وأن احتمال انتقاله وراثيًا من أحد الوالدين إلى الأبناء هو بنسبة ١٠-١٥٪، وغالبًا ما يتطور الانفصام بشكل خفي على مدى سنوات، ثم يبدأ بالظهور إثر صدمة نفسية، ونادرًا ما يبدأ فجأة، وله عدة أشكال منها الشديدة ومنها الخفيفة.

من خصائص هذا المرض انفصال القوى العقلية عن القوى الجسدية، فهو من نوع (الين) ويعود في معظم الحالات إلى نقصان في (اليانج) مع فقدان الإحساس بحدود الذات، إلى جانب إحساسات غير واقعية، يشعر معها المصاب أنه يعيش خارج الأرض وخارج جسمه، فهو مرض من أشد أمراض (الين)، ويصيب الأشخاص ذوي البنية الضعيفة، تمامًا كما أن السرطان هو مرض (الين) المفرط للأجسام القوية.

إن الفصامي لا يعتبر نفسه مريضًا، وكثيرًا ما يرفض العلاج، وينظر إلى الآخرين أنهم هم المرضى وهم المجانين، ويجب على أقرباء المريض أن يعلموا ذلك كي يعرفوا كيف يعاملونه.

إن للمجتمع والعائلة دورًا كبيرًا في مساعدة مريض الفصام، وخاصة خارج أوقات الهجمات، إذ يجب معاملته كإنسان طبيعي وليس كمريض عقلي خاصة إذا علمنا أن مريض الفصام هو في العادة شديد الذكاء، مرهف الحساسية، وأن أي خطأ في معاملته قد يثير نوبة شديدة عنده.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

- ينصح باتبـاع نظام التغذيـة النموذجي للماكـروبيوتك (انظر تغـذية) لمدة ثلاثة أسابيع على الأقل.

- تناول شاي شوبان[١]، وسائر المشروبات (اليانج).

## الفتـاق (الفـتق) Hernia

الفـتاق هو فـتحـة أو تمزق في العضـلات المغطيـة للبطن، وهذا يسمح لبـعض المصارين أن تندفع خارجًـا مشكّلة كتلة تحت الجلد، ويحـدث الفتاق عـادة بعد حمل شيء ثقيل، أو عند الشد أثناء الولادة، ويولد بعض الأطفال مـصابين بالفتاق، يشيع الفتاق عند الرجال بالقرب من عانتهم، ولكن انتفاخ الغدد الليمفاوية يسبب تورمًا في العانة كذلك.

☑ **كيف نوقف الفتاق؟**

- تجنب رفع أشياء ثقيلة.

- ضع حزامًا لإبقاء الفتاق داخلاً.

- إذا ازداد حجم الفتاق فجأة وصحبه الألم فاستلق على ظهرك، وارفع قدميك عاليًا، واضـغط بلطف على النتوء لإرجاعـه داخلاً، فإذا لم تستطع ارجـاعه فاطلب المساعدة الطبية.

---

(١) **شاي شوبان** Sho-Ban Tea: وهو شاي البانشا الأخضر الخشن بصلصة الصويا.. وقد سبق وصفه.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

- يتبع النظام الغذائي النموذجي للتغذية بالماكروبيوتك مع شيو كومبو[١] (الكومبو المملح).

ومجرد التقيد أيامًا بهذه الطريقة يكفي لتقوية الأجهزة الضعيفة وجعلها تقوم بوظيفتها بصورة طبيعية منتظمة.

## الفواق (الزغطة)[٢] Hiccough

يحدث بسبب الإكثار في تناول الأطعمة الأنثوية، التي تؤدي إلى ارتخاء الحجاب الحاجز، وتكرار تقلُّصه.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

تُعالج هذه الحالة بأكل خليط السمسم والملح (الجوماشيو) كل ١٥ دقيقة، ويفيد فيها أيضًا تناول الملح البحري والأوموبوشي والتيكا[٣].



---

(١) **الكومبو المملح** (Shio Kombu): تغسل قطعة سميكة من الكومبو في الماء، يحتفظ بهذا الماء لاستخدامه في الطهي فيما بعد، حيث إنه يحتوي على الكثير من المعادن، يقطع الكومبو إلى مربعات بمقدار بوصة واحدة (البوصة ٢,٤٥ سم) للمربع، تُضاف ثلاثة أمثاله من الماء إليه ثم يُطبخ جيدًا حتى يصير طريًا، يُضاف الملح ويُطهى حتى يجف، هذا الصنف مفيد جدًا أيضًا لمرضى التهاب المفاصل وارتفاع وانخفاض ضغط الدم وغيرها من الأمراض الخاصة بالقلب، وكذلك مرضى الغدة الدرقية والأورام.

(٢) **الفواق**: الزغطة، الحازوقة.

(٣) **التيكا**: متبلات مصنوعة من الميسو وزيت السمسم والزنجبيل وبعض البهارات وهي غنية بالحديد.

## انسداد القنوات المنوية

**Spermiduets Block**

يحدث هذا بسبب ترسب الـدهون، والسبب هو الإسراف في الأطعمة الحـيوانية مثل البـيض واللحم ومنتجات الألبـان، وهذه الأطعمة تحـتوي على دهون مشبـعة، وكذلك السكر والفواكـه التي ينتج عنها مخاط ودهون تتـرسب فتؤدي مع الوقت إلى انسداد القنوات المنوية، وعدم توالد النطف مما يؤدي إلى حالة عقم عند المريض.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

يُعالج هذا الانسداد باتباع الطريقة النموذجية للتغذية بالماكروبيوتك (انظر تغذية)، مع الحد من الزيوت، والتجنُّب المؤقت للمكسَّرات، والأطعمة الدهنية الأخرى.

## القيلة المائية (الأدرة) Hydrocele

هي عـبارة عن تجـمع للسوائل حـول الخصـية وداخلهـا، ويحدث ذلك بسـبب الإفراط في تناول الأطعمة المتمددة (الين) وبخاصة السوائل.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

- يمكن علاج هذه الحالة باتبـاع الطريقة النموذجية للتغذيـة بالماكروبيوتك والحد من السوائل.



## الكلف (البقع السوداء بالوجه)

☑ *أسبابه صحية داخلية أو بيئية خارجية:*

كيف تتراكم بقع الكلف وتظهر على البشرة؟ وهل هناك أسباب صحية داخلية قد تحملها المرأة تكون السبب في ظهور الكلف؟ أسئلة كثيرة تطرحها كل سيدة حول الموضوع وتبحث عن إجابات موضع ثقة وعلى مسؤولية الاختصاصي.

عندما يطرأ خلل ما في وظيفة «الميلانين» المسؤولة عن لون الخلايا، تحدث فوضى في نسبة الإفراز والتصريف، وتتراكم الخلايا الداكنة في موقع معين من الجلد مشكّلة بقعة سوداء يزيد انتشارها في محيط الشفتين وفي أعلى الخدين والجبين وعلى الصدر والكتفين إذا كانت مكشوفة للشمس، ويمكن القول إن بقع الكلف من أكثر المشاكل الجلدية التي تهدد نضارة سيدات منطقة الخليج العربي، إذ هي تزداد تشبثًا بالجلد يومًا بعد يوم وتحتاج إلى وقاية دائمة وعلاج طويل الأمد، بسبب تجدد ظهورها مع تجدد العوامل الصحية بالبشرة.

ولاشك في أن الشمس هي السبب المباشر لظهور الكلف، وضررها أكبر على بشرة غير محمية بالكريم الواقي، والخلل في إفراز الميلانين يسبب حالات صحية معينة وعلاجات بالأدوية لا يمكن الاستغناء عنها.

لكن هذا لا يتعارض مع ضرورة اعتناء المرأة بنقاوة بشرتها، وبإمكانها تحقيق ذلك إذا ما اطلعت على بعض جوانب الثقافة التجميلية العلمية، والأسباب الداخلية الشائعة التي تطال نسبة كبيرة من النساء.

فكل امرأة تعاني من خلل في انتظام وظيفة الهرمونات وحركة الدورة الدموية، بغض النظر عن الأسباب، تكون عرضة حتمًا لظهور الكلف بنسبة تفوق غيرها،

وهي ملزمة باعتماد وسائل الوقاية الخارجية كالكريم العازل، حتى قبل أن تلاحظ أي ظهور للبقع.

ومن هذه الحالات نذكر عدم انتظام الدورة الشهرية، وحبوب منع الحمل، والمضادات الحيوية وأدوية الكبد، إضافة إلى حالات التأكسد في الخلايا وأمراض فقدان المناعة، والثعلبة وخلل وظيفة الغدة ما فوق الكلوية، وغيرها من مظاهر الخلل، ما يعرقل تدفق الدورة الدموية ويسبب تراكم الجذور الطليقة (Radicals Li-bres) بين الخلايا في مناطق معينة من الجلد ما يدفع إلى سطح البشرة بالشعر الزائد أو البثور وبقع الكلف...

وبالطبع هناك حالة الحمل المقرونة بطبيعة الحال بخلل في الوظيفة التقليدية للهرمونات، إضافة إلى السيدة المعرضة لترقق العظام أو التي شارفت مرحلة انقطاع الدورة الشهرية، ما يضطرها إلى تناول الأدوية والهرمونات البديلة التي تسبب ظهور الكلف على بشرة غير محصنة وقائيًا.

☑ ***كيف تتم الوقاية في هذه الحالات؟ وما هي الفيتامينات التي ينصح بتناولها للتقليل من فرص انتشار الكلف؟***

كل امرأة تعلم أنها معرضة لإحدى هذه الحالات الداخلية، وتعرف أنها معرضة حتمًا للكلف نتيجة تأثير أشعة الشمس وعدم استخدامها الكريمات العازلة والواقية، لذا عليها أن تعالج فورًا هذه البقع السوداء في سحنتها، إلا إذا كانت حاملاً، نظرًا للمحاذير المطروحة على مستحضرات العلاج الاصطناعية في ما يتعلق بسلامة الحامل.

وينصح بتعزيز المناعة في البشرة بالإكثار من أكل الفواكه والعصائر الغنية بالفيتامين C المعروف بدوره الرئيس في تنشيط الدورة الدموية ومنع تجمع الجذور الطليقة والتسبب بظهور البقع الداكنة.

كمـا ينصح في هذه الحـالة بحبـوب زيت السمك الغني بالمغنيـزيوم وبزيت نبـتة (Bourrache) المتوافـر لدى مراكـز بيع الأدوية والأعشـاب والصيـدليات، وهي أكـثر الزيوت التي تمد البشرة بالنضارة، وتناول القمح الكامل والعصائر على أنواعها ولاسيما الجزر والمانغا والليمون والفجل والبندورة والكيوي وشوربات الخضراوات الطازجة.

**☑ بعـيدًا عن الأسـباب الصحـية نتسـاءل غـالبًا، ما هي العـادات والاستـخدامـات الشائعة التي تجهل المرأة تأثيرها في تقرُّح سطح البشرة وزيادة تشبث الكلف؟**

قد تخطئ المرأة كثيـرًا تجاه نضارة بشرتها، كأن تتعـرض لأشعة الشمس من دون تحصين بشرتها بالكريم الواقي، أو كأن لا تواظب على استـخدامه يوميًا، وقد تخطئ لظنها أنها غير معرَّضـة للأشعة في يوم غائم، ومن الشائع أيضًا أن تضع العطور على عنقهـا، أو تترك آثار الماكيـاج وكريم الأساس تتراكم على بشـرتها من دون تنظيفـها يوميًـا، فتزداد نسبـة الكلف وراء الأذنين وفي أعلى الخدين خصوصًـا، كذلك يجب اختصار فترة التعرض للشمس.

وقد لا تعرف المرأة أن بعض الوسائل التقليدية المستخدمة في التجميل على مواقع الكلف مثل الخيـط والشمع تزيد من حدته، وإذا استخـدمت هذه الطرق على مواقع من الجلد لحق بها حرق سابق تم إهماله، تتعرض للتقشير والتهيج الموضعي.

أما النمش الصغير المنتشر في محيط الأنف والكتفين والصدر فيرتبط وراثيًا بطبيعة البشرة، ولكنه يتحول إلى كلف إذا لم يوضع الكريم الواقي من الأشعة لدى التعرض للشمس الحادة.

**☑ ما سبل العـلاج؟**

هنالك عدة طرق لتـبييض بقع الكـلف، ويشكل (الليزر) واحدة منهـا شرط أن يكون لون البشرة فاتحًا لضـمان النتيجة، فخلايا البشرة السمـراء غالبًا ما تعيق وصول

مفعـول العلاج إلى جذور الخلايا المصابة بالكلف، إضـافة بالطبع إلى أنواع عدة من المستحضرات الاصطناعية والمركبة والأقنعة الملائمة لها.

ويتوقف اخـتيار العـلاج تبعًا للأسـباب المؤدية للكلف والحـالة الشخصـية لكل سيدة، كأن تشكو مثلاً من أمراض باطنية مـعينة أو أن تكون ذات طبيعة وراثية سمراء وبشرة فاتحة اللون ومـنمشة أو غيرها، لذلك ليس من علاج يشـبه الآخر، ولا يجوز لأي سيدة استخدام علاج صديقتها عشـوائيًا من دون استشارة الاختصاصية، أما المرأة الحامل فحيظر عليها اعتماد العلاجات الاصطناعية أو المركبة، إذ تحتوي مكوناتها على بعض المواد الكيميائية الضارة بصحتـها، وأنصحها في هذه الحالة باللجوء إلى الأقنعة الطبيعية التي يمكن أن تحضرها بنفسها.

في البداية لا يمكن مـلاحظة أي تقدم في نضارة البـشرة قبل شـهر على الأقل من العلاج، وتـختلف مدة العـلاج والنتائج المرجـوة بين امرأة وأخـرى تبعًـا لاستـمرارية الأسباب الصـحية الداخلية، كـتلك المتعلقة بالخلل الهرمـوني، أو الخارجية كـالتعرض للشمس من دون وقاية، كما تتفاوت النتائج كذلك بين بقعة مزمنة وبقعة جديدة أو تبعًا لسن المرأة حيث يعد كلف الشيخوخة من الحالات التي تفترض وقتًا أطول للعلاج.

وأصعب الحـالات هي تلك التي تكون فيـها بقـعة الكلف ناتجـة عن حرق على مستوى الجلد لم تتم مداواته، إضافة إلى الحـالات التي تشكو فيها السيدة من انقطاع الدورة الشهـرية أو من ترقق العظام بحيث يفتـرض أن تأخذ الهرمـونات البديلة التي تعرضها أكثر من غيرها لخطر الأشعة، وفي مثل هذه الأوضاع الصحية، ننصح السيدة باتباع برنامج رياضي، وقائي لحماية بشرتها من دون إهمال النـاحية الصحية بالتأكيد، بحيث تخصص يوميًا وقتًا للمشي ما بين الرابعـة والخامسة من بعد الظهر، ما يمكّنها أولاً من استـقطاب الفيتـامين (دي) الضروري لعظمـها من أشعـة الشمس، على أن تكون بشرتها محصَّنة بالكريم الواقي.



كما أن رياضة المشي تحفز الدورة الدموية لتصريف رواسب الهرمونات وتمنع تجمع الجذور الطليقة في الجلد تلافيًا لظهور بقع الكلف.

وانبه هنا إلى أن العلاج الذي تظهر نتائجه سريعًا يرتبط حتمًا بعودة سريعة لظهور البقع، لذلك أنصح كل سيدة بالبحث عن صدقية الشركة المصنعة للمستحضرات المعالجة والتأكد من محاذير المواد التي تحتويها بمساعدة الاختصاصية المناسبة.

☑ ***عودة إلى الطبيعة:***

يمكن للسيدة أن تحضر الأقنعة الطبيعية بنفسها ومن مواد طبيعية تستخدمها عادة في مطبخها، تكمن أهمية هذه الأقنعة الطبيعية مقارنة بالمستحضرات الجاهزة في أنها سهلة التحضير وتحتوي على عناصر غذائية طبيعية خالية من المواد الحافظة والعطور الاصطناعية، مما يفرض استخدامها طازجة، وهي غير مكلفة على عكس المستحضرات الجاهزة على الرغم من فاعلية تركيبتها المركزة في تبييض البشرة.

وعلى عكس المساحيق الاصطناعية فإنها نافعة كعلاج لمختلف أنواع الكلف ومهما كانت أسبابه، ويمكن أن تستخدمها السيدة الحامل من دون انعكاسات سلبية على صحتها وصحة جنينها.

## *وصفات خاصة من الطبيعة*

***١ - قناع تبييض البشرة من دقيق اللوز الناعم:***

☑ **المكونات:**

٣ ملاعق كبيرة من دقيق اللوز الناعم.

٥ ملاعق كبيرة من اللبن الزبادي.

☑ **طريقة الاستعمال:**

يمزج دقيق اللوز مع اللبن جيدًا حتى يصبح عجينة، ويدهن به الوجه والرقبة، وتترك على الموضع لمدة ١٥ دقيقة ثم تُزال بالماء الفاتر، يمكن استخدام هذا القناع مرتين في الأسبوع.

***٢ - غسول طبيعي للتبييض للاستخدام اليومي:***

توضع ملعقتان من زهرة البيلسان المتوافرة في مراكز بيع الأعشاب والأدوية العشبية في كوب من الماء المغلي وتترك ساعتين حتى تبرد، ثم توضع في زجاجة محكمة الإقفال بعد أن يصبح ماء البيلسان جاهزًا، يخلط جيدًا في زجاجة مع زيت اللوز، ويستخدم يوميًا لدى التعرض للشمس نظرًا لمفعوله في تبييض البشرة وتخفيف الإحمرار والتوهج.

***٣ - قناع زهرة البيلسان:***

☑ **المكونات:**

٣ ملاعق كبيرة من منقوع زهرة البيلسان (بالماء).

٣ ملاعق كبيرة من دقيق اللوز الناعم.

☑ **طريقة الاستعمال:**

يمزج البيلسان مع دقيق اللوز حتى يتماسك الخليط، ثم يدهن على الوجه لمدة ١٥ دقيقة، ويزال بماء البيلسان المغلي على النار بعد أن يصبح فاترًا.

***٤ - عصير الخيار:***

تضرب حبة خيار مع قشرتها في الخلاط (على أن تكون مزروعة بالطرق العضوية)، ويؤخذ عصيرها للاستعمال كمرهم يطري البشرة، ينعشها ويبيضها.

**٥ ـ كريم التفاح:**

تقشر حبة تفاح وتهرس جيدًا، ثم توضع على بقع الكلف لمدة ١٥ دقيقة وتزال بالماء الفاتر ثم البارد.

**٦ ـ قناع طبيعي لإزالة النمش:**

☑ **المكونات:**

ملعقتان كبيرتان من دقيق الشعير.

٤ ملاعق كبيرة من عسل النحل الصافي.

☑ **طريقة الاستعمال:**

يمزج الدقيق مع العسل جيدًا ويوضع على الوجه بعد تنظيفه ثم يترك لمدة ٤ ساعات على الأقل، يغسل الوجه بالماء الفاتر ثم البارد ويجفف، ويستخدم الكريم مرتين في الأسبوع.

**٧ ـ قناع لإزالة التجاعيد:**

☑ **المكونات:**

ملعقة صغيرة من عسل النحل.

ملعقة صغيرة من الجليسرين (متوافر في الصيدليات).

ملعقة صغيرة من زلال البيض.

رشة دقيق قمح أو دقيق الذرة.

☑ **طريقة الاستعمال:**

تخلط المقادير في الخلاط الكهربائي، ثم يدهن الوجه بها ويترك لمدة ١٥ دقيقة. بعدها يزال بالماء الفاتر ويرطب الوجه بماء الورد.

## التهاب الكُلى Nephritis

هو غالبًا امتـداد لالتهاب المثانة إذ تصعد الجراثيم عبـر الحالب لتصل إلى الكلية، كما يمكن لـلجراثيم أن تصل إلى حوض الكلية من بؤرة أخـرى في الجسم عن طريق الدم مباشـرة بدون أن يسبق ذلك التهاب في المثانة، إذ تنـتج أمراض الكلى من تجمع المواد السامة والفضلات.

ومن العـوامل المؤدية لحدوث هذا الالتـهاب وجـود ارتداد للبول من المثـانة إلى الحالب، وهذا مـا يحدث مثلاً في التـشوهات الخلقيـة للمجاري البوليـة، وفي المثانة العصبية، أو عند وجود ضيق في الإحليل، ومن أسـبابه أيضًا تكون الحصوات البولية سواء كانت في الكلية أم في الحالب.

كما أن الأدويـة المستعملة في عـلاج الحمى الروماتيزمـية والقرمزية تـتسبب في إصابة الكلية بأضرار.

يشكو المريض في هذا الالتـهـاب من إلحاح دائم للتـبـول مع زيادة عدد مـرات التبـول، وحرقـان في البول، وآلام في مـوضع الكلى المصابة مع قـشعـريرة وارتفاع بدرجة الحرارة.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

يجب أن لا ننسى أن الكلى هي (يانج) أكـثر من القلـب بثلاث مرات، ولـهذا تتـولد جمـيع أمـراضهـا من تناول الكثـير من المأكـولات (الين) وبصـورة خاصـة مشروبات (الين).

ولعلاج هـذه الحالة ينبـغي التقليل من الشـرب، والامتناع عن تناول المـأكولات الكثيـرة (الين)، وينبغي على الأخص تناول مـشروب كـريم الأرز الخاص، وعصـير

الأزوكي[1] مع قليل من الملح، وإذا كان الألم شديدًا تستخدم كمادة الزنجبيل تتبعها لصقة القلقاس.

## الحصاة الكلوية Kidney Stone (Nephralith)

الكلى مصفاة الجسم النهائية، وتتصل بالخارج عن طريق الجهاز البولي، ولذا يكثر بها تراكم المخاط والأحماض الدهنية، وتنشأ المشكلة حين لا تستطيع هذه المواد المرور خلال شبكة الخلايا الدقيقة لهذه الأعضاء، مما يؤدي إلى تجمع الماء داخل الكلى وتصبح في حالة انتفاخ مزمن، وتتركز السوائل التي لا يستطيع الجسم التخلص منها في الساق غالبًا، فتنتفخ هي الأخرى، وتضعف ويصاحب ذلك بكثرة التعرق، وإذا تناول المريض بمثل هذه الحالة كمية كبيرة من الأطعمة التي تحدث تأثيرًا مبردًا، وهي أطعمة ضارة مثل الأيس كريم والسكر وعصير البرتقال والمشروبات الناعمة والمشروبات الغازية، والمشروبات الباردة الأخرى، فإن هذه الأطعمة تؤدي إلى تكون الحصوات بسبب تبلور المخاط والدهون.

### العلاج بالماكروبيوتك:

ولإذابة هذه الحصوات ينصح المريض بأكل أغذية لها تأثير في إذابة وتفتيت هذه الترسبات مثل الزنجبيل واللفت والفجل.

وهذه الأغذية فعالة جدًا لمثل هذه الحالات، ويمكن طهيها كشوربة مع الخضراوات الأخرى (حساء) ويمكن أكل الفجل مبشورًا وطازجًا، هذا إلى جانب التغذية بطريقة الماكروبيوتك النموذجية.

---

(١) **عصير فاصوليا الأزوكي:** تغلى ملعقة مائدة من فاصوليا الأزوكي في ١/٢ جالون ماء حتى يتناقص الماء إلى أن يصل إلى ١/٤ جالون، ثم يُضاف قليل من الملح، هذا المشروب مفيد لمن يُعانون من مشاكل في الكلى.

وعمل كمادات الزنجبيل الساخنة يوميًا، يصغر حجم معظم حصوات الكلى، وبعضها يتكسر لقطع صغيرة، مما يسمح لها بالمرور عبر الحالب والمثانة عن طريق البول، وتؤدي كمادات الزنجبيل أيضًا إلى توسيع الحالب مما يساعد في خروج تلك الحصوات، وقد يحدث مع خروج الحصوات ألم حاد يتشابه مع الألم المصاحب لالتهاب الزائدة الدودية، ويفرق بينهما بوجود حمى في التهاب الزائدة الدودية وعدم وجود حمى مع خروج حصوات الكلى، وبسبب شدة الألم يذهب المريض أحيانًا للمستشفى وتجرى له جراحة لإزالة الحصوات قد لا يكون هناك ضرورة لها، إذ من الممكن التغلب على الألم المصاحب بعمل كمادات الزنجبيل للكلى والحالب والمثانة وشرب كميات كبيرة من شاي البانشا الساخن Hot Bancha Tea ويؤدي ذلك إلى اتساع الحالب ومرور الحصوات، وبذلك يسهل التخلص من حصوات الكلى، ويجب على المريض أن يمتنع عن الملح والطعام المالح، لأن ذلك يؤدي إلى زيادة التقلصات بالحالب لدرجة كبيرة تزيد الألم جدًا، وهناك طرق علاجية طبيعية أخرى لإراحة المريض مثل:

الموكسا Moxa[1] التي يتم وضعها على نقاط الكلى أسفل القدم وفوق الكاحل، على الجانب الداخلي من الساق.

وحصوات الكلى يمكن التخلص منها بسهولة باتباع طريقة الماكروبيوتك النموذجية في التغذية مع العلاجات السابق ذكرها.

---

(١) تشترى من محلات المأكولات الطبيعية، والموكسا مصنوعة من أعشاب برية تساعد على تنظيف مسارات الطاقة بالجسم (الزواليات Meridians) أي خطوط الطاقة الاثنا عشر الموجودة في كل جسد.

## الكآبة (الاكتئاب)

## Depression

الكآبة أو الحزن يمكن حدوثها من جراء أسباب وتأثيرات خارجية، وذات مفعول سلبي، وفي هذه الحالة يمكن أن يحصل المرء على مزاج أفضل وبسرعة، ولكن في بعض الأحيان تكون أسباب الكآبة أو الانخساف Depression عائدة لأسباب، وكما هو معروف اليوم، اختلال هرموني أو اختلال عملية الأيض (تحول الغذاء إلى طاقة) وذلك يحتاج لتشخيص الطبيب.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

- تنصح الدكتورة ريم نور أخصائية العلاج بالماكروبيوتك بتنظيف اللسان بالماء والملح الخشن كل يوم صباحًا.

- عند الشعور بالحالة يشرب كمية بسيطة من خل التفاح الممزوج بالعسل مع ماء فاتر، ومضغ حوالي ملعقتي طعام من الزبيب ببطء شديد.

## أمراض الكبد Hepatic Diseases

**١ ـ اضطرابات وظائف الكبد** *Hepatic Dysfunction:*

تنشأ اضطرابات وظائف الكبد حينما يتمدد ويتصلب، ويفقد قدرته على أداء وظائفه، وتستطيع تشخيص هذه الحالة بمحاولة وضع أصابعك تحت القفص الصدري على الجانب الأيمن، فإذا شعرت بألم في هذه المنطقة، أو إذا لم تستطع وضع أصابعك تحت القفص الصدري فإن الكبد يكون متمددًا لأنه يجب أن تكون مستطيعًا إدخال أصابعك الأربعة دون الشعور بألم.

ومثل الكلى فإن للكبد في الشرق أهمية كبيرة، كما أن له اتصالاً بالعواطف ويتحكم في الغضب، ويقال في الشرق عن الغضب إنه ألم الكبد[1]، وتنعكس اضطرابات الكبد على الوجه، في المساحة فوق الأنف بين الحاجبين حيث إن وجود خط أو خطوط رأسية في هذه المساحة يشير إلى اضطرابات الكبد، وإذا كانت هذه الخطوط عميقة وتظهر مع الانكماش فإن المشكلة ناتجة عن كثرة الملح والطعام الحيواني.

وعلى الجانب الآخر إذا كانت الخطوط متمددة، بمعنى أن الجلد حول الخطوط منتفخ، فإن السبب يكون الإسراف في الطعام الأنثوي، ولعلاج اضطرابات الكبد العامة يجب على المريض أن يتبع الخطوات التالية:

١ ـ عدم الإسراف في الطعام، لأن الإسراف في الطعام هو في الغالب السبب الرئيس لاضطرابات الكبد، ولذا ينصح المريض بالصيام لعدة أيام في بداية العلاج، أو على الأقل الأكل بكميات قليلة جدًا.

٢ ـ مضغ الطعام جيدًا حوالي مائتي مرة لكل مضغة.

٣ ـ تجنب جميع الأطعمة الحيوانية والمنتجات الحيوانية إلى أن يشفى تمامًا، وبعد فترة من الصيام أو شبه الصيام فإن على المريض أن يبدأ في أكل حساء الأرز البني مع الخضراوات الورقية، وإذا أضيف لها الميسو فإن ذلك يجب أن يكون بكمية قليلة جدًا، وبعد عدة أيام يبدأ في التوسع في الطعام ليشمل كل ما هو موجود بالطعام النموذجي باستثناء الطعام الحيواني وذلك إلى أن يشفى.

ـ ومن الممكن استخدام العلاجات الخارجية عند الضرورة، فإذا كان هناك ألم تستخدم كمادات الزنجبيل الساخنة ويتبع ذلك بلصقات القلقاس.

---

(١) أخرج البخاري ومسلم في صحيحيهما في قصة حديث الإفك على لسان أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها قالت: **«وبكيت يومي ذلك لا يرقأ لي دمع ولا أكتحل بنوم وأبواي يظنان أن البكاء فالق كبدي...»** الحديث.

ـ وإذا كان المريض يعـاني من انتفاخ البطن بسـبب احتبـاس السوائل، تستـخدم لصقات الحنطة السوداء للمنطقة المنتفخة، بعد عمل كمادات الزنجبيل أولاً.

ـ وإذا كان المريض لديه حمى تستخدم لصقات التوفو أو الكلوروفيل.

ـ وإذا كان المريض يعاني من الغثيان، يأكل كـمية قليلة من خليط الملح والسمسم أو الأعشاب البحرية المطبوخة.

**٢ ـ التهاب الكبد الوبائي *Hepatitis*:**

لعلاج هذه الحالـة يتبع نفس الخطوات السابق ذكرها في عـلاج اضطرابات الكبد مع الحرص على تناول الأرز البنـي، ومضغ كل لقمة مـائة مرة مع بودرة سانجـو سو (نبات الأُشنان) الذي ينمو على ساحل البحر ـ وهو غني بالمعادن ـ لمدة ٣ أيام، (حين تكون الحالة حـادة يفضل العلاج بالمسـتشفى)، وعند العودة إلـى المنزل يلتزم بالنظام النموذجي للتـغذية بالماكروبيـوتك مع الحرص على تناول الأرز البني والمضغ الجـيد، والجوماشـيو (قليل)، ومرقة الميسـو مع الكونياكو المطبوخ (نبـات القرع المجفف) مع الحرص على مضغ الطعام مائة مرة، وسوف يشفى بإذن الله تعالى.

**٣ ـ سرطان الكبد *Hepatic Cancer*:**

لعلاج هذه الحالة. . انظر علاج (السرطان) فيما سبق.

## كيف صحتك؟ How are you

حاول أن تخوض هذا الاختـبار لتكتشف حقيقة إلى أي مدى أنت تتـمتع بصحة جيدة، الإجـابات الصريحة تصب في مـصلحتك فلا تسع إلى تجمـيل الإجابات لأن النتيجة ستكون قبيحة!.

**١ - كم مرة في الأسبوع تمارس التمارين الرياضية؟**

( أ ) لا أمارس الرياضة مطلقًا.

(ب) مرة أو مرتين في الأسبوع.

(جـ) على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع.

**٢ - هل تعتبر أنك تعاني من مشكلة الوزن الزائد؟**

( أ ) كثيرًا.

(ب) قليلاً.

(جـ) كلا.

**٣ - كم وحدة من المشروبات الغازية تستهلك في الأسبوع الواحد؟**

( أ ) أكثر بكثير من ١٤ وحدة (للنساء)، ٢١ وحدة (للرجال).

(ب) أكثر من ١٤ وحدة (للنساء)، ٢١ وحدة (للرجال). ،

(جـ) ١٤ وحدة (للنساء)، ٢١ وحدة (للرجال) كحد أقصى.

**٤ - كم حصة من الخضار والفواكه تتناول يوميًا؟**

( أ ) حصة واحدة.

(ب) ثلاث حصص.

(جـ) خمس حصص.

**٥ - هل تشعر بالتوتر في المنزل أو في مقر العمل؟**

( أ ) معظم الوقت.

(ب) مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع.

(جـ) على الإطلاق.

**٦ . كم مرة في الأسبوع تأكل أطعمة جاهزة؟**

( أ ) معظم الوقت .

(ب) ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع .

(جـ) مرة أو مرتين في الأسبوع .

**٧ . كم تحتاج من الوقت لتستعيد أنفاسك بعد ممارسة الرياضة؟**

( أ ) ٥-٦ دقائق .

(ب) ٣-٤ دقائق .

(جـ) دقيقة إلى دقيقتين .

**٨ . هل تدخن؟**

( أ ) نعم .

(ب) من حين إلى آخر .

(جـ) أبدًا .

**٩ . كم ساعة تنام تقريبًا في الليل؟**

( أ ) ٤ ساعات .

(ب) ٦ ساعات .

(جـ) ٨ ساعات .

**١٠ . هل تخضع لفحوصات طبية منتظمة؟**

( أ ) لم أخضع لأي فحص قط .

(ب) خضعت لفحص طبي منذ سنتين .

(جـ) أجريت الفحوصات الطبية على مر السنتين الأخيرتين .

☑ **احتسب مجموع نقاطك كما يلي:**

( أ ) نقطة واحدة.

(ب) نقطتان.

(جـ) ثلاث نقاط.

☑ إذا حصلت من ١٠ إلى ١٥ نقطة: عليك أن تجري تعديلات هامة على نمط حياتك الحالي.

☑ من ١٦ إلى ٢٢ نقطة: أنت بخير ولكن يمكنك أن تهتم بصحتك على نحو أفضل وتقي نفسك من مخاطر أمراض القلب.

☑ ٢٣ نقطة وما فوق: أحسنت، لاشك في أن قلبك سليم تمامًا.



## التهاب اللوزتين Tonsillitis

يحدث هذا المرض حين يقوم الجهاز اللمفي بتركيز الزيادات السامة في اللوزتين، فمثلاً لو أن شخصًا التهم كمية كبيرة من الأطعمة السيئة مثل الأيس كريم أو الأطعمة المشابهة، فإن الجهاز اللمفي يبدأ فورًا بحجب هذه الزيادات للتخلص منها، كما تزداد خلايا الدم البيضاء في اللوزتين لمعادلة الأحماض الزائدة، وفي نفس الوقت يمكن أن تلتهب اللوزتان وترتفع درجة حرارة الجسم.

وإذا حدث ذلك واللوزتان مستأصلتان فإن الحمى والالتهابات يمكن أن يختفيا ولكن السموم الزائدة ستدخل الجسم، ويقوم باقي أعضاء الجهاز اللمفي بجهد صعب لتعويض وظيفة اللوزتين، والنتيجة النهائية هي ضعف قابلية الجهاز اللمفي في التخلص من الزيادات السامة، وهذا لا يمثل مشكلة خطيرة إذا كان الشخص يأكل أكلاً جيدًا، أما إذا كان الشخص يأكل أكلاً سيئًا فسوف يشعر بنقص الحيوية، ويصبح أكثر عرضة للإصابة بالأمراض، وتقل مقدرته الذاتية للاستشفاء، وذلك مقارنة بمن لم يستأصل اللوزتين، كما أن هناك علاقة بين عملية استئصال اللوزتين، ونمو أمراض مثل السرطان والتصلب المجموعي. لا قدَّر الله.

**وصفات علاجية:**

١ ـ **ليمون:** يؤخذ عصير نصف ليمونة، ثم يُصب فوقه كوب من الماء الفاتر، ويُستعمل على شكل غرغرة.

٢ ـ **غرغرة الغافث (غفث):** يؤخذ ١٠٠جم من عشبة الغفث الناشفة، ثم تغمر بلتر ماء بارد، توضع على نار هادئة وتغلى لمدة ١٠ دقائق، يصفى ويُستعمل للغرغرة خلال النهار لعدة مرات.

٣ ـ **شاي الغافث (غفث)**: يؤخذ ١٥جم من نبتة الغفث، ثم تُغمر بنصف لتر من الماء الساخن، تُغطى وتُترك لتنقع مدة ٥-١٠ دقائق، ثم يصفى ويُشرب كوب ٢-٣ مرات يوميًا.

٤ ـ **قشر البلوط**: يوخذ ٥٠جم من قشر البلوط، ويُغمر بلتر من الماء البارد، توضع على نار هادئة لتغلي مدة ١٠ دقائق، تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، يُصفى ويستعمل للغرغرة عدة مرات يوميًا.

٥ ـ **أوراق الفراولة أو أوراق العليق**: يؤخذ ٥٠جم من أوراق الفراولة (فريز) أو أوراق العليق وتغمر بلتر ماء بارد، تغلى جيدًا ثم تترك لتنقع مدة ١٠ دقائق، يصفى ويُستعمل للغرغرة (ويمكن تسخينه عند الرغبة) عدة مرات يوميًا.

٦ ـ **لبخة الطين الطبي**: لبخة الطين الطبي علاج ممتاز لالتهاب اللوزتين (للاستعمال الخارجي):

ـ تؤخذ قطعة شاش بحجم ٢٥ × ١٠ سم٢ تقريبًا.

ـ ثم تؤخذ ٥-١٠ ملاعق كبيرة من الطين الطبي (يُباع في الصيدليات) ثم يمزج مع ماء فاتر حتى تتكون عجينة غليظة القوام، والتي يمكن استعمالها على شكل لبخة، توضع هذه العجينة على جزء من قطعة الشاش بحجم ١٠ × ١٠ سم٢، وتكون العجينة بسماكة الأصبع.

ـ يوضع فوقها الجزء المتبقي من قطعة الشاش ثم توضع هذه اللبخة على رقبة المريض (زوره)، يثبت فوقها بشكير (فوطة) من الكتان (القطن)، وتُترك لتأخذ مفعولها مدة ساعتين.

ـ تستعمل هذه اللبخة ٣ مرات يوميًا، وتحضر كل مرة من جديد.

٧ ـ **لبخة الملفوف**: تؤخذ بعض أوراق الملفوف الخارجية الداكنة اللون، ثم تخلص من الأضلاع.

- تلين (تفرد) هذه الأوراق بدحرجة مرقاق العجين (النشاب) عليها.

- توضع الأوراق المفرودة على الرقبة بمقدار ٢-٣ طبقات.

- تُلف بقطعة من الكتان الناعم.

- تغيَّر اللبخة عدة مرات يوميًا، وذلك عندما يشعر المريض بالدفء أو الحرارة على الرقبة.

- تخفف لبخة أوراق الملفوف من الآلام، ولها مفعول جيد ضد الالتهاب.

## الاضطرابات الليمفية وعلاجها بالماكروبيوتك

## Lymphatic Disorders and Macrobiotic Treatment

**يمكن تلخيصها في نوعين:**

☑ ***التهاب العقد والأعضاء اللمفية:***

والذي يؤدي إلى انفجار الأوعية اللمفية في الحالات الشديدة، ويحدث ذلك حينما تكثر الأحماض الدهنية بالسائل اللمفي.

☑ ***تصلب العقد والأعضاء والقنوات والشعيرات اللمفية:***

لعلاج هذه المشاكل يجب على المريض اتباع طريقة الماكروبيوتك النموذجية في التغذية، مع عمل كمادات زنجبيل ساخنة للمنطقة المصابة، لتنشيط الدورة اللمفية والدموية، وتتبع بلصقات القلقاس وهذه العلاجات الموضعية تساعد في خفض الحمى المصاحبة وتذيب الدهون والتصلب حول الأوعية اللمفية، كما تفيد لصقة التوفو في علاج الحمى والالتهابات، وإذا كانت المشكلة مزمنة، يكرر استخدام العلاجات الخارجية إلى أن تتحسن الحالة، ويجب أن يأكل المريض جيدًا خلال هذه الفترة، وليس هناك ضرورة لإجراء جراحة لعلاج هذه الحالات.

## آلام المعــدة Stomach Pain

المعدة مثل كل أعضــاء الجسم المختلفة الداخلية، تعمل دون أن تعــلن عن نفسها خلال عــملها، فنحن لا نحس بعملهــا أثناء قيامهــا بهضم وطحن الطعام، مــثلما لا نحس بدقات القلب أو إفرازات الكلى أو أداء الكبد لوظائفه المتعددة.

الإحســاس بعمل أي عــضو حيــوي داخلنا أثناء عمله يكون ـ دائمًــا ـ إحســاسًا مرضــيًا، أو إحســاسًا غيــر طبيعي، هذا الإحــساس المؤلم لا ينتهي عــند تأثيره على الوعي، ولكنه قــد يبدأ طريقًــا طويلاً من القلق والتوتر والــوساوس لا ينتــهي، وقد يُحيل حياة صاحبه إلى جحيم.

الإحساس بالأعضــاء الداخلية، قد يكون من مسبباته أمراض لا عــلاقة لها بهذه الأعضــاء وخصــوصًا الأمــراض النفــسيــة، التي تنعكس على أداء وظائف الأعــضاء الحيوية، وهو ما أصبح يُطلق عليه لفظ الأمراض «النفس جــسمية»، والتي يكون فيها اضطراب العضو الحيوي نتيجة لظروف إجبارية أملاها الجهاز العصبي المتوتر، رغم أن هذا العضو الحيوي الداخلي سليم تمامًا من الناحية العضوية، وأحيانًا يحدث العكس، وهو أن يُصاب العــضو الحيــوي بمرض عضوي ينعكس عــلى صاحبه بــالقلق والتوتر والتوقع بالسوء، مما يزيد من أعراض المرض الأصلي، وقد يضاعفه.

المعدة كعضــو من الأعضاء الداخلية الحيوية في الجســم ـ ليست بعيدة عن هذا ـ وتنطبق عليها نفس القاعدة من حيث مســببات الأعراض المرضية الخاصة، والتي يمكن ـ بالتالي ـ تقسيمها إلى أسباب نفسية وعضوية، وقد تتخذ آلام المعدة صورًا مختلفة، مثل عُسر الهضم المعدي، وحموضــة المعدة وهو ما يعرف بتهيج المعدة الذي ينتج عن التوتر النفسي بمختلف أشكاله، الذي يؤثر بدوره على وظائف هذه الجــملة العصبية، وينعكس ذلك على المعــدة، مما يؤدي إلى اضطراب في حركــتها وزيادة في إفــرازاتها

الحامضــية، وقد تبدو على المريض أعـراض التهاب المعدة الحاد، وهنا أسـباب أخرى للالتهاب الحاد في المعـدة تبدو أكثر أهمية منها تناول المشـروبات الكحولية أو الأغذية الملوثة، أو الأدوية المخرشة كالأسبـرين مثلاً، وتتجلى الأعراض بآلام في أعلى البطن مع غثيان وقيء.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

- تناول شاي شوبان (شاي البانشا الأخضر).
- تناول شاي جيلاتين الكوزو الطبي (أوم شوكوزو).
- ضع على موضع الألم (المعدة) كـمادة الزنجبيل تتبـعها لصقة القلقاس. (كـما سبق وصفه).
- اشرب كريمة الأرز الخاصة مع قليل من الجوماشيو (السمسم المملح).

## قرحة المعـدة Peptic Ulcer

هي عـبارة عن تآكل في جـدار المعدة، يتكـون عندما يخـتل التوازن القـائم بين العوامل الدفاعية الحامية لهذا التماسك، والعوامل المهيجة الضارة به.

***القرحة الهضمية:***

تحدث غالبًا في المعدة، أو في الجزء الداني من الاثني عـشر وبنسبة أقل بكثير في الجزء القاص مـن المريء، ونادرًا ما تحدث في الأمعاء الـدقيقة، والحمض والببسـين ضروريان لتكون القرحـة، ولكن هناك عوامل مشاركة في حدوث القـرحة منها على سبيل المثال:

( أ ) **التدخـين:** يزيد التدخين من خطورة القرحة والوفاة بسببها، ويقلل من نسبة شفـائها، ومن الممكن أن يكون ذلك بسـبب نقص إفراز البنكرياس للبـايكربونيت مما

يقلل من مستوى القلوية بالاثني عشر وهذا يؤدي إلى رفع الباء هاء داخله ولذا يجب أن يتوقف المريض عن التدخين.

(ب) **الأدويـة**: تنمو القرحة في حوالي ٣٠٪ من مرضى التهاب المفصل، الذين يأخذون جـرعات عاليـة من الأسبرين والأدوية الأخـرى المضادة للالتهـابات، مثل: مضـادات الالتهابات الغـير أسترودية والأسـترودية أيضًا، من خـلال تكسير الغـشاء المخاطي للمعدة مما يؤدي إلى مضاعفة خطورة القرحة الهضمية.

(جـ) **الكحول**: تعرض الكحـوليات حائل الغشـاء المخاطي للخطر، وتزيد من إفراز الحمض المعدي.

( د ) **العوامل النفس بدنية**: ويشمل ذلك القلق والتوتر المزمن، ونوعية الشخصية.

(هـ) **الطعـام**: اللبن يمكن أن يكون ضاراً بالقـرحة الهضميـة لأنه يزيد من إفراز الحمض لأن الكالسيوم والبروتين ينبهان إطلاق الجاسترين، والكافين ينبه إفراز الحمض لذا يجب تجنب هذه الأطعمة وبخاصة في الحالات الحادة.

وبصفة عـامة تنشأ قرحة الاثني عـشر المدمج بسبب زيادة الأطعمـة الذكرية بينما تنشأ قرحة المعدة الأنثوية من الإسـراف في الأنواع المختلفة من الأطعمة الأنثوية، لذا يراعى عند العلاج تجنب الأطعمة المسببة.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

غالبًا ما يكون الصيام مطلوبًا لعلاج القرح، وقد يكون هذا غير ضروري، ولكن الضروري والمهم في جميع حالات اضطرابات الجـهاز الهضمي بما في ذلك القرح هو المضغ الجـيد للطعـام، يجب أن يمضغ الشخص مـائتي مـرة أو أكثر لـكل مضـغة، ومريض قـرحة المعدة يجب أن يتبـع طريقة الماكروبيوتك الـنموذجية في التـغذية مع مراعاة التـركيز على الخضـراوات الجذرية (المدمجة)، أمـا مريض قرحة الاثنـي عشر فيجب أن يتبع طريقـة الماكروبيوتك النموذجية في الغذاء مع التركـيز على الخضراوات

الورقية، وأن يكون طعامه موسميًا ومطهيًا طهيًا خفيفًا، ويراعى الاقتصاد في استخدام الملح، والوصفات الموضعية الساخنة مثل كمادات الزنجبيل أو كمادات الملح الساخنة مفيدة لقرحة المعدة، بينما الوصفات الموضعية الباردة مثل لصقات الكلورفيل أو التوفو أفضل لقرحة الاثني عشر.

ومن الممكن استخدام كمادات الزنجبيل لقرحة الاثني عشر أيضًا، وفي هذه الحالة تستخدم كمادات الزنجبيل وهي ساخنة للمعدة وتستخدم وهي باردة للاثني عشر.

## حصى المرارة Gall Stones

حصاة المرارة (الحصاة الصفراوية) يمكن أن تبقى في المرارة مدة طويلة دون الشعور بها، وتظهر علاماتها متأخرة، وذلك من جراء انحصار الحصى، ويتسبب عن ذلك الألم المغص الصفراوي الشديدة.

تحدث الحصوات المرارية حين يكثر المخاط شديد اللزوجة والأحماض الدهنية في السائل المراري، وسوائل الجسم الأخرى، وعند الإكثار من تناول الأطعمة والمشروبات الأنثوية، مثل الأطعمة والمشروبات الباردة فإنها تتبلور إلى حصوات.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

ينبغي أن يتوقف المريض عن تناول الأطعمة التي تؤدي إلى تكون المخاط والدهون، وتناول أطعمة تسرع في إذابة الحصوات المتكونة والتخلص منها، كما يجب على المريض اتباع الطريقة النموذجية في التغذية، مع التركيز على اختيار أطعمة تميل إلى الذكرية وتحضيرها بطريقة تميل إلى الذكرية أيضًا، وأكل خضراوات مثل الأرقطيون والأنواع المختلفة من القرع.

ويفيد جدًا عمل كمادات الزنجبيل الساخنة، لأنها تفتت الحصوات وتصغر حجمها للدرجة التي تسمح لها بالمرور في القنوات المرارية، وغالبًا ما يكون ذلك مؤلمًا

للغاية، وفي تلك الحالة يجب الإسراع في عمل كمادات الزنجبيل الساخنة لمنطقة الألم، وشرب عدة أكواب من شاي البانشا الساخن الذي يساعد على اتساع القنوات المرارية، ومن ثم يسمح للحصوات بالخروج.

## التهاب الأمعاء Inflammation of Intestine

غالبًا ما يصاحب بأعراض مثل الإسهال أو الإمساك وآلام بالبطن وحمى، ويقسم لنوعين: حاد ومزمن؛ ويسبب الاثنين الأطعمة شديدة الأنثوية أو الذكرية.

☑ **التهاب الأمعاء الحاد** *Acute Inflammation*:

يشعر المريض بألم قد يرافقه إسهال أو حُمَّى.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

إذا كانت الحالة نتيجة للطعام شديد الأنثوية، يستخدم لها العلاج الموضعي الساخن، مثل كمادات الزنجبيل أو الملح المحمص، مع التوقف عن تناول كل الأطعمة شديدة الأنثوية أو الذكرية، ويتبع المريض الطريقة النموذجية في التغذية، أما إذا كان سببها الطعام شديد الذكرية، فيستخدم العلاج الموضعي البارد مثل لصقات القلقاس أو غيرها من العلاجات الموضعية الباردة، ويتجنب المريض كافة الأطعمة الحيوانية مؤقتًا.

☑ **التهاب الأمعاء المزمن** *Chronic Inflammation*:

يحدث ببطء، وسببه تكرار الإسراف في الأطعمة شديدة الأنثوية أو الذكرية، ويعاني الكثير من الناس من التهاب الأمعاء المزمن، فحوالي ٧٥٪ من الناس في أمريكا يعانون من هذه المشكلة، ومن أشهر أعراضها قلة حركة الأمعاء السلسة، وبدلاً منها يصاب المريض بعدم انتظام حركة الأمعاء، ويعاني من الإمساك أحيانًا ومن الإسهال أحيانًا أخرى، وقد تشخص هذه الحالة من الوجه حيث يعاني المريض غالبًا من انتفاخ الشفة السفلى، وهذا شيء ملحوظ ومنتشر بين الناس.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

وفي هذه الحالة يجب على المريض اتباع الطريقة النموذجية في التغذية، والتي تساعد الأمعاء على استعادة مرونتها ووظائفها، والحد من الخبز الأبيض ومنتجات الدقيق (المعجنات) والزبدة والزيوت والأطعمة الدهنية وعصير الفواكه والطعام شديد الأنوثة، ويأكل المريض طعامًا مثل الميسو والتماري وتؤكل يوميًا كحساء، وهي تحتوي على بكتريا حية مفيدة للهضم والتمثيل الغذائي كما يساعد في تقوية الأمعاء: منقوع الخل، والأوموبوشي، كما أن المضغ الجيد ضروري لشفاء أي اضطرابات هضمية.

## الإفرازات المهبلية Leucorrhea

الإفرازات المهبلية تحدث غالبًا من جراء التهابات المهبل الناتجة عن خلل فيه، تترسب الدهون والمخاط غالبًا في الرحم وقناة فالوب، وحول المبيض وداخله، غالبًا ما تنتج الإخراجات المهبلية عن هذه الترسبات.

وأقل الإخراجات خطورة هي الإخراجات البيضاء، ولكنها قد تؤدي إلى نمو أكياس من النوع الناعم، وهناك الإخراجات الصفراء والتي تؤدي أيضًا لحدوث أكياس، والإخراجات الخضراء قد تشير إلى السرطان، إذا كانت موجودة طوال الوقت، والإخراجات المهبلية قد تصاحب بوجود رائحة.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

من أفضل طرق علاج الإفرازات المهبلية، الحمامات الورقية الساخنة وهي عبارة عن حمام مائي به أوراق الفجل الأخضر المجففة Daikon أو اللفت الأخضر، وتحضر هذه الحمامات بتجفيف أوراق هذه النباتات إلى أن تصبح بنية اللون، وتغلى الأوراق من ٢-٣ عنقود من الأوراق المجففة لمدة ١٠-٢٠ دقيقة في كمية مناسبة من الماء، لترين أو ثلاثة، ويمكن إضافة الملح البحري أو عشبة الكومبو إلى أن يصبح لون الماء

بنيًا، وبعد ذلك يتم عمل دوش مهبلي، وكلما برد الماء يضاف إليه ماءً ساخنًا، وذلك لمدة من ١٠-١٥ دقيقة، مع ملاحظة تغطية الجزء العلوي من الجسم، بمنشفة سميكة، لتجنب حدوث رجفة ولامتصاص العرق.

وتبدأ الفعالية باحمرار الجزء السفلي من الجسم، بسبب زيادة الدورة الدموية به، وتبدأ الدهون والمخاط الراكد بالفرج بالانفصال بعد الحمام مباشرة.

وينصح بعمل حمام بالماء والملح البحري مع عصير نصف ليمونة وشاي بانشا بعد الحمام السابق مباشرة، وذلك للمساعدة في فصل الدهون والمخاط، ويستمر العلاج من أسبوع إلى اثنين بناءً على شدة الحالة.

وفي هذه الأثناء يجب على المريضة تجنب الطعام غير الصحي، وبخاصة منتجات الألبان، لأن هذه الأطعمة ليست مناسبة لحالتها، فمنتجات الألبان هي السبب الرئيس لتراكم الدهون والمخاط الذي ينشأ في أعضاء الأنثى الجنسية.

وفي حالة عدم توافر الأوراق الجافة السابقة، يضاف كمية مناسبة من الملح البحري (عدة قبضات) للحمام المائي، ويعمل كمادات زنجبيل ساخنة، فهي فعالة أيضًا في علاج كافة أنواع الأكياس والأورام التي تصيب الأعضاء الجنسية للمرأة، ومن الممكن عمل علاج خاص للإخراجات المهبلية، وذلك بخلط جزء من زيت السمسم مع جزئين زنجبيل مبشور مع إضافة قليل من الملح البحري ويغمس قطن طبي في هذا الخليط ويوضع على دحسة (سدادة قطنية - فوطة صحية) كالتي تستخدم أثناء الحيض، ويوضع خارج المهبل في نفس مكان الفوط الصحية، ويترك لمدة ساعة، وبعد نزعه يتم عمل دوش مهبلي بشاي البانشا مع عصير ليمونة وملح بحري، ويلاحظ الإقلال من كمية الزنجبيل إذا تسبب في أي تهيج، ثم يزاد بعد ذلك تدريجيًا مع كل استعمال، ويجرى ذلك يوميًا لمدة ثلاثة أو أربعة أيام.

## تشنج المهبـل Vuginismus

عبـارة عن تشنج عضلات الفـرج، ويمكن أن تحدث أثناء الجمـاع، وهي شبيـهة بالتقلصات التي تحدث بالساقين وسبب ذلك الإفراط في تناول الأطعمة الأنثوية.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

- يمكن التغلب على هذه الحالة باتباع الطريقة النموذجية للتغذية بالماكروبيوتك.
- يؤخذ أثناء التشنج ملح أو خليط الملح والسمسم (الجوماشيو) أو الأوموبوشي.

## أكياس المبيض (والرحم) Ovarian Cysts

تحدث أكـياس المبـيض والرحم بسبب تصلـب المخاط والدهون حول المـبيض أو داخل الرحم، وذلك بسبب الإسـراف في الطعام الذي يحدث الدهون والمخـاط مثل منتجات الألبان والسكر والفواكه وعصير الفواكه والزبدة والزيوت والدهون الحيوانية، فكل هذه الأشياء تساعد في نمو الأكياس.

ومعظم الأكيـاس تكون ناعمة في بداية تكوينهـا، وتصير قاسيـة بعد ذلك، مع استمرار الأكـل غير الصحي، وتتكلس غالبًا وأحـيانًا تصير كالحجـر، ويصعب جدًا إذابتها، وبعض الأنواع منها تحتوي على دهون وبروتين، ويمكن أن تكون جلدًا وشعرًا وترسبات كالـسيوم تشبه الأسنان المتكونة، ويعرف ذلك بالكيـسة الجلدانية Dermoid Cyst، وكل ذلك بسبب الأطعمة السابق ذكرها.

وحبوب منع الحمل تساعد أيضًا على تكون الأكياس.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

ويتم علاج هذه الحـالة باتباع طريقة الماكروبيـوتك الصحية في التـغذية، وتجنب هذه الأطعـمة، وعمل كـمادات الزنجـبيل السـاخنة كل يوم لمنطقة الرحم والمـبيض،

وخاصة إذا أدت تلك الأكياس أو الأورام لإغلاق قناة فالوب، ويستمر في ذلك من ١٠-١٤ يومًا مصحوبًا بالغذاء النموذجي.

وكمادات الزنجبيل ليست ضرورية في حالات الإفرازات المهبلية غير المصاحبة بأكياس أو أورام.

## التهاب المفاصل

## Arthritis

على الرغم من كون التهاب المفاصل يأخذ أشكالاً مختلفة، إلا أنه يمكن تقسيمه إلى مجموعتين منفصلتين:

**١ - التهاب المفاصل الأنثوي:**

ينتج عن الإسراف في تناول مختلف الأطعمة الأنثوية، مثل الفاكهة وعصير الفاكهة، وبخاصة الأنواع الاستوائية وشبه الاستوائية، والتوابل والأعشاب المنبهة والعطرية، والخل والمشروبات الغازية والمشروبات الناعمة، والسكر والعسل والشيكولاتة، وكذلك الإسراف في تناول الطماطم والباذنجان والخضراوات الاستوائية.

**٢ - التهاب المفاصل الذكري:**

يحدث بسبب الإسراف في تناول الأطعمة الذكرية، مثل اللحوم والبيض والأطعمة الحيوانية الأخرى، والإكثار من الملح والمعادن الأخرى، ويشمل ذلك كثرة تعاطي الكالسيوم الذي يحدث مع الإسراف في تناول منتجات الألبان.

وعلى الرغم من هذه الاختلافات، فإن كلا النوعين من التهاب المفاصل، يتفاقم لدرجات مختلفة من الإكثار من تناول الزيوت والدهون، سواء من أصل حيواني أو نباتي، والإسراف في السوائل والمشروبات الباردة المثلجة مثل الصودا والبيرة والمشروبات الغازية، وكذلك فإن الأيس كريم واحد من أهم وأكبر العوامل المشاركة في إحداث التهاب المفاصل.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

اتباع طريقة الماكروبيوتك النموذجية في التغذية مع التشديد على ما يلي:

١ ـ تجنب الأطعمة شديدة الذكرية والأنثوية.

٢ ـ أكل الطعام مطهيًا ولا تؤكل الخضراوات نيئة، وإنما تطهى بطريقة سريعة.

٣ ـ الإقلال من استهلاك الأطعمة الحيوانية.

٤ ـ الإقلال من الفواكه، ويمكن أن يؤكل منها كمية صغيرة مطبوخة، أو مجففة وبشكل استثنائي.

٥ ـ الاعتدال في استخدام الملح والميسو والتماري والطعام المالح الآخر، والتوابل بصفة عامة.

٦ ـ عند اختيار الخضراوات ينصح بتجنب البطاطس والطماطم والباذنجان والهليون والسبانخ والأفوكادو والشمندر والقرع الصيفي وعش الغراب.

٧ ـ الطعام الرئيس يجب أن يكون هو الحبوب الكاملة ويشمل الطعام الإضافي الخضراوات المطهية والبقوليات والأعشاب البحرية، وفي حالة الرغبة كمية صغيرة من الطعام الحيواني مثل السمك والطعام البحري، ويجب أن تكون نسبة الطعام الرئيس للأطباق الجانبية ٢ إلى ١.

٨ ـ والأطعمة التالية تؤكل كأطباق علاجية: يطهى قطع صغيرة من الفجل المجفف مع الميسو أو التماري والكرات، ويطهى الجميع معًا مع عدة نقاط من زيت السمسم، ويمكن استخدام هذا الطبق كتابل ويفيد أيضًا استخدام النباتات البرية، مثل قرة العين (الحرف) بقلة مائية والهندباء البرية، وذلك بطهيها سوتيه مع كمية صغيرة من زيت السمسم، ثم يضاف إليها قليل من الماء وتطهى ببطء (تحت درجة الغليان أو عندها).

٩ - غالبًا ما يصاحب التهاب المفاصل باضطرابات مزمنة بالأمعاء، والمضغ الجيد للطعام من أهم ما يفيد في علاج تلك الحالة، يفضل من ٨٠-١٠٠ مرة أو أكثر لكل مضغة إلى أن يصبح الطعام سائلاً تمامًا.

١٠ - من المفيد أيضًا خلط ملعقة شاي صغيرة من ثمار الأومبوشي المحمص مع كوب صغير من شاي البانشا، ويؤخذ يوميًا أو كل يومين أو ثلاثة بناء على شدة الأعراض.

ومن أهم الأشياء في علاج التهاب المفاصل أن نجعل الحبوب الكاملة طعامًا أساسيًا مثل الأرز والدخن والشعير والقمح والشوفان والجويدار، ويجب أن تؤكل بصورتها الكاملة (بقشرتها) أكثر من أكلها كطحين.

☑ **العلاجات الخارجية لالتهاب المفاصل:**

تعالج أعراض التهاب المفاصل، باستخدام كمادات الزنجبيل الساخنة مرة واحدة يوميًا للمفاصل، أو الأجزاء الصلبة من الجسم، وذلك للإسراع من دورة السوائل والدم بالجسم، ولإذابة الركود.

وهي أيضًا مفيدة للأصابع المنتفخة واليدين والأقدام وذلك بوضعها في ماء زنجبيل ساخن جدًا لعشر دقائق، كذلك فإن كمادات الزنجبيل مفيدة ككمادات على منطقة البطن، وينصح كذلك بحك أو فرك العمود الفقري بماء الزنجبيل الساخن، وذلك عن طريق غمر المنشفة في ماء الزنجبيل وعصرها ثم تدليك المساحة المرادة إلى أن تصبح حمراء.



## النزيـف

☑ *تعريف النزيف:*

هو فقدان الجسم كمية كبيرة من الدم خارج الدورة الدموية.

☑ *أسباب النزيف:*

١ ـ أمراض الدم مثل نقص العوامل التي تساعد على التجلط.

٢ ـ الجروح والإصابات.

٣ ـ أثناء أو بعد العمليات الجراحية.

٤ ـ نزيف نتيجة انفجار وعاء دموي مثل حالات النزيف من قرحة الاثني عشر ـ الدرن الرئوي ـ دوالي المريء.

☑ **مضاعفات النزيف:**

إن إعطاء الإسعافات الأولية للشخص الذي ينزف يساعده على أن يتحسن بسرعة ويمنع حدوث المضاعفات التالية.

١ ـ فقد الدم.　　　　٢ ـ الصدمة.

٣ ـ الألم.　　　　٤ ـ التلوث الميكروبي.

☑ *ما اهمية منع هذه المضاعفات؟*

فقد كمية كبيرة من الدم + حدوث تلوث + الصدمة ←—— الوفاة

☑ *إيقاف النزيف:*

ـ يكون إيقاف النزيف بالضغط المباشر على الوعاء النازف أو الربط برباط ضاغط.

ـ في حالة النـزيف الشرياني اضغط عـلى الوعاء النازف باستـعمـال الإصبع أو الأربطة الضاغطة.

☑ ***أنواع النزيف:***

- نزيف خارجي.
- نزيف داخلي.

☑ **النزيف الخارجي:**

هو عبارة عن فقد الدم عن طريق جرح في الجلد.

☑ **ملاحظـة:**

تذكر أنه في كل مرة تعطي مصابًا إسعافات أولية يجب أن تغسل يديك جيدًا قبل وبعد إعطاء الإسعافات، وتذكر دائمًا أن تحمي نفسك والآخرين من انتقال العدوى.

☑ ***النزيف الداخلي:***

في حـالات النزيف الداخلي يمكن أن يخـرج الدم من داخل الجسم إلى الخـارج عن طريق الفتحات الطبيعية مثل الحالات الآتية:

- نزيف الأنف (الرُّعاف).
- نزيف من المعدة (القيء المعدي).
- نزيف من مجرى البول (نزيف بولي).
- نزيف من الشرج (نزيف شرجي).
- نزيف من المهبل (نزيف مهبلي).

وهناك حالات أخرى يحدث فيها النزيف الداخلي ولا يخرج الدم من جسم الإنسان.

☑ **ملاحظـة:**

يتوقع الإنسان حـدوث نزيف داخلي إذا ظهر على المصاب أعـراض الصدمة في غياب نزيف خارجي.

☑ ***علاج النزيف الأنفي:***

يحدث في الجزء الأمامي للحاجز الأنفي على بعد ٣سم من مدخل الأنف.

١ ـ اطلب من المصاب أن يجلس ويميل برأسه إلى الأمـام حتى تلمس الصدر ويحاول ألا يبلع الدم لأن بلع الدم سيصيبه بالغثيان.



٢ ـ ضم فتحتي الأنف بالضغط بين الإبهام والسبابة فـوق موضع النزيف لمـدة ١٠ دقائق مع فـتح الفم للتنفس أثناء الضغط ويمكن وضع كمادات ثلج فوق قنطرة الأنف.

٣ ـ اطلب من المصاب عدم النفخ من الأنف.

٤ ـ اجعل المصاب يتنفس من فمه مع عدم الكلام أو الإقلال منه.

٥ ـ اجعل المصاب يتخلص من الدم الذي يتراكم في الحلق.

٦ ـ بعد توقـف الدم اشرح للشخـص المصاب أهميـة عدم التنخم أو نفـخ الهواء من الأنف لمدة ٤ ساعات.

٧ ـ إذا لم يتوقف النزيف خلال نصف ساعة ينقل المصاب إلى مركز طبي للإسعاف.

٨ ـ يمكن في هذه الحالة حشو الأنف بقطنة مبللة بمحلول أدرينالين.

☑ ***النزيف من الأذن:***

١ ـ اطلب من المصـاب أن يجلس أو يرقـد على ظهـره مع ثني الرأس بحـيث تكون الأذن التي تنزف في الوضع السفلي.

٢ ـ اغسل يديك.

٣ ـ ضع غيارًا نظيفًا واربطه برباط ضاغط خفيف.

٤ ـ لا تحش الأذن المصابة بالغيار.

٥ - إذا كـان النزيف ناتجًا عـن جرح سطحي في الجـزء الخـارجي من الأذن لا تنقل المريض إلى مركز طبي.

٦ - في حالة حدوث النزيف من داخل الأذن انقل المصاب إلى مركز طبي.

☑ **ملاحظـة:**

في حـالة حدوث نزيف من الشـرج أو مجـرى البـول أو المعدة أو المهـبل ينقل المصاب فورًا إلى مركز طبي.

☑ ***علامات دالة على خطورة النزيف:***

١ - استمـرار النزيف بكمية كبيـرة بالرغم من الضغط على مكان النزيف لمدة لا تقل عن ١٥ دقيقة.

٢ - حدوث ألم شديد.

٣ - نزيف من مهبل السيدة الحامل.

***العلاج بالماكروبيوتك:***

هذا مـرض شديد (الين) سـببه الإفـراط في (الين) مـثل فيتـامين C والفاكـهة والسَّلطة، ويجب أن تعلـم أن جمـيع النزوف، مثل نـزف المعدة والأمـعاء والمبـيض والأنف واللثات الدامـية والقـروح لها جمـيعهـا مصدر واحـد هو الإسراف في أكل وشـرب الكثـير من (الـين)، ويندر أن ينجم النزف عن تزايد (اليـانج)، وفي الحـالة الأخيرة (اليانج) يجب ترك الدم يتوقف وحده بدون معالجة، وفي الحالة الأولى بسبب (الين) يتـبع النظام النموذجي للتـغذية بالماكـروبيوتك، مع الإكـثار قـدر الإمكان من الجوماشيو (السمسم المملح).

## داء النقرس (داء الملوك)
## Gout

برغم أن العامل الوراثي هو أهم العوامل التي تؤدي إلى هذا المرض، إلا أن كل الدلائل تشير إلى أن هذا المرض الاستقلابي (الأيضي) المؤلم، يظهر بسبب التغذية الخاطئة، آلام النقرس الحادة يسببها زيادة الحمض البولي (Uric Acid)، الذي يتكون في أنسجة الغضاريف، الشيء الأساسي الذي يجب اتباعه لتخفيف هذه الآلام هو:

- الامتناع عن أكل المواد الغذائية التي تحتوي على مادة الحمض البولي بكثرة، وخاصة لحوم الحيوانات البرية، أو اللحوم الحمراء اللون، وكذلك القهوة والكحول..

### العلاج الماكروبيوتك:

هذا المرض ينتج عنه التهاب المفاصل النقرسي (Gouty Arthritis) وهو الذي يسبب آلام المرض ولهذا يتبع نفس خطوات العلاج المذكورة في التهاب المفاصل.. فارجع إليها.



## هبوط الرحـــم Uterine Descent

تحدث هذه الحـالة حين يتدلى الرحم، ويظهـر جزء منه في الفـرج، وسبب هذه المشكلة هو الإسراف في الأطـعمة الأنثويـة، لأنها تُضعف العـضلات والأربطة التي تحافظ على وجود الرحم في مكانه.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

اتباع الطريقة النموذجية للتغذية بالماكروبيوتك هو الحل الأمثل لهذه المشكلة، وبها يكون الشفاء بإذن الله تعالى.

## مرض هدجكن والغرن الليمفي

## Hedgkin Disease and Lymphosarcoma

المرضان مشابهان لمرض أبيضاض الدم Leukemia:

ففي مرض هدجكن يلتهب الطحال والغدد الليمفاوية، وفي مرض الغرن اللمفي ينمو ورم سرطاني في الأنسجة اللمفية، وتـنتفخ الأعضاء اللمفية، وتزداد خلايا الدم البيضاء في المرضين كـما يحدث في اللوكميا، كمـا أن سبب المرضين هو نفس سبب اللوكمـيا، ألا وهو زيادة الأطعـمة الأنثويـة مع نقص في العوامل الضـرورية لإنتاج كريات الدم الحمراء.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

طريقة التحكم في هذين المرضين، شبيهـة بما يحدث في علاج اللوكيميا، وأنواع السرطانات الأنثوية الأخرى.

ولعلاجه: انظر علاج السرطان.

## الورم المتسبب من البرد

الورم من البرد يمكن أن ينتج عن اضطراب في الدورة الدموية، وتحت تأثير برودة رطبة، وأكثر ما يحدث هذا الورم في القدمين وذلك بسبب ضيق في الحذاء، وعند ذلك يتكون ورم ذو لون أزرق يميل إلى الحمرة وطري، والذي يؤدي إلى ألم عند تأثير البرد، ويبدأ بالحكة عند تأثير الحرارة.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

- اتبع الطريقة الصحيحة للتغذية.
- تناول شراب الفجل[(١)]، وعصير الأزوكي[(٢)].

## وهن العظام Osteoporosis

### الماكروبيوتك هو الحل لمعالجة وهن العظام

وهن العظام حالة تنتج عن فقدان لأنسجة العظم، وهذه تنتج عن فقدان تدريجي للوزن والضعف أو آلام حادة مزمنة في القسم الأسفل من الظهر، إضافة إلى تساقط الأسنان بسبب ضعف العظام الداعمة وتقوُّس في الكتفين وازدياد مخاطر الكسور لدى الوقوع، تظهر الكسور هذه بشكل رئيس في العمود الفقري والرسغ والورك، في الولايات المتحدة ثمة ١٠٣ مليون حادثة كسر ناتجة عن وهن العظام سنويًا، فمن

---

(١) **مشروب الفجل:** يُبشر الفجل الأبيض، ثم يُعصر لتُستخلص العصارة الموجودة به، يُضاف لكل مقدار من العصارة، مقداران من الماء، وقليل من الملح، يغلى المزيج لعدة دقائق، يجري تناول هذا المشروب مرة في اليوم لمدة ثلاثة أيام، فهو يفيد في حالات تورم الأرجل.

(٢) **عصير فاصوليا الأزوكي:** تغلى ملعقة مائدة من فاصوليا الأزوكي في ١/٢ جالون ماء، حتى يتناقص الماء إلى ١/٤ جالون، ثم يُضاف قليل من الملح، هذا المشروب مفيد لمن يعانون مشاكل في الكلى.

يعاني من كسر في الورك، غالبًا ما يموت بعد الإصابة به بوقت قصير، بينما ٣٠٪ يموتون خلال سنة (قد لا تكون الوفاة نتيجة مباشرة لوهن العظام، بل بسبب المشاكل الصحية المرتبطة بالإصابة هذه بما في ذلك ملازمة السرير بعد الإصابة بالكسر).

أما تقنية التشخيص الطبية الأوسع انتشارًا فهي صورة الدكسا (Dexa) حيث يستلقي المريض على طاولة، ويقوم الاختصاصي بفحص لقياس كثافة العظم خصوصًا عظام الورك والعمود الفقري، ثم يقوم اختصاصي الأشعة بالتدقيق بالفحص بالأشعة السينية ويرسل النتائج إلى الطبيب.

في موسوعة (صحة المرأة) يقول الكاتب: «حين يتسبب وهن العظام بفقدان كبير للعظام، لا يستطيع العلاج أن يصحح الضرر اللاحق بالمريض ومساعدته على تجنب الأضرار الإضافية. تضم العلاجات العصرية لتجنب المزيد من تدهور العظام، علاج البديل الهرموني الذي يتألف من الأستروجين أو البروجسترون، كما قد يضم الكالستونين (لإبطاء عملية تدهور العظام) والفوزماكس (عقار يوقف ناقضة العظم من تذويب العظام الجديدة التي تشكلها الخلية البانية للعظام) بالإضافة إلى متممات الكالسيوم ومشتقات الحليب، التي تعتبر غنية بالكالسيوم، لكن المقاربة هذه لا تهتم إلا بالأعراض وتنقصها الآراء الموحدة.

بالمقابل، تقدم المقاربة الماكروبيوتيكية مفهومًا واضحًا عن سبب فقدان العظام، ومقاربة تأخذ بعين الاعتبار شفاء الجسم كوحدة كاملة وتركز على أطعمة خاصة بصحة العظم، بينما تقلل من تناول الأطعمة المضرة للحالة المذكورة.

في الواقع تتميز العظام والهيكل العظمي بأنها صلبة وكثيفة ومكتنزة نسبة إلى الأجهزة الأخرى في الجسم، بالتالي فهي تعتبر من اليانج، وعليه تساهم الحبوب الكاملة والفاصوليا والأعشاب البرية وأعشاب البحر والأطعمة الأخرى الغنية بالمعادن كالميزو، والشويو الجيد النوعية وأملاح البحر في تغذية العظام هذه، بما أنها من

اليانج، تستقطب العظام هذه الين وتصاب بسهولة بالضعف عبر تناول السكر، الشوكولا، السمك، الفواكه والعصائر (خصوصًا الحامض) والعقاقير وغيرها من المواد التمددية، كما يساهم الكافيين، الشاي الحاوي على الكافيين والدقيق الأبيض والعسل وطحين الشوفان، والبطاطا والبندورة والفواكه الاستوائية والمحليات الاصطناعية في إلحاق الضرر بالعظام هذه، فأطعمة الين المتطرفة هذه تسبب تمدد العظام فتضيق نتيجة ذلك الأنسجة.

إلى ذلك، ترتبط العظام بالكلى والمثانة وتتغذى بشكل خاص من الفاصوليا ومنتجاتها والحبوب والخضار المجففة، والحبوب المطبوخة بالضغط، والاعتدال في استعمال أملاح البحر والتوابل الأخرى، بالمقابل تتضرر العظام هذه عند تناول أطعمة اليانج المتطرفة كاللحوم، البيض، الدجاج، كافة أنواع الجبن ومنتجات الدقيق المخبوزة القاسية بما فيها الخبز والكعك المحلى والبسكويت ورقاقات البطاطا.

**حماية العظام:**

إذا كنت مبتدئًا في عالم الماكروبيوتك، يمكنك أن تبدأ بحماية عظامك عبر اتباع النظام الغذائي الماكروبيوتيكي المعياري، مع التركيز على تناول الحبوب الكاملة بدلاً من الحبوب المكررة، أو بسكويت الحبوب كوجبة أساسية.

تقوي الحنطة السوداء العظام لكن الحبوب الرئيسة يجب أن تكون من النوع القصير، ثم يليها الأرز الأسمر العضوي مع الجاورس Millet والشعير، كما قد يتناول المريض أحيانًا وجبة ثانوية من الحنطة السوداء المطبوخة مع الخضرة في الحساء، أو مع عصائبية الحنطة السوداء (المعكرونة) لكن الحبوب هذه هي تقلصية جدًا للاستعمال الدائم، إلى ذلك، يمكن تناول الأرز البني أحيانًا.

بالمقابل، يجب تجنب منتجات الدقيق قدر المستطاع، قد يجوز تناول العصائبية (المعجنات) في المرق، أو مقلية لكن نادرًا، مرات عدة في الأسبوع، بالإضافة إلى

ذلك، على المريض أن يتجنب السكر البسيط بينما يتناول الفـواكه الموسمية أي حسب الفصل وخبـزها أو طهيها بدلاً من تناولها نيـئة، كما يجب تجنب الأطعمة الحـيوانية باستثناء السمك كالقد، الحدوق أو سمك موسى، فالمشكلة الكامنة حتى مع السمك، هي أن الإنسان يأكل القسم الغني بالبروتين والدهون (من دون الرأس والعظام)، فمن منا سيتعلم تناول السمك بأكمله!.

إلى ذلك، تساهم الحـبوب الصغيـرة كالأدوكي بينز (Aduki Beans) والعدس، والحمص، وفول الصويا الأسود والأخضر في تقـوية العظام والمفاصل، كما أن التوفو المجفف والأوكارا (من أنواع التـوفو) غنيان بالكالسيـوم، لذلك يمكن تناولها بانتظام، كما قـد يُضاف مقدار ضـئيل من المحليات في الفاصـوليا والحبوب خصـوصًا مالت الشعير (الشعير المنبت بالنقع في الماء) والأماساكي (Amasake) بما أنهما يتميزان بطاقة تصاعدية، ويعيدان توازن الملح في الفاصوليا.

إلى جانب هذا، يجوز أن يتناول المريض طبقًا جانبيًـا من أعشاب البحر المطبوخة مع الأعشاب البرية (لتعديل النوعية التقلصية) وذلك مرتين في الأسبوع.

تجدر الإشـارة إلى أن أوراق الملفوف، اللفت، الكرنب، قرة العين، وغـيرها من الخضار المورقة مصـدر غني بالكالسيوم الطبيعي ويجب بالتالي تناولها يومـيًا، كما قد تساهم الخضار المحمرة قليلاً أو المقلية بسرعة في الوقاية من ترقق العظام.

### تجنبوا الملح والخل وعصير الحامض:

لكن المشكلة التي تكمن لدى الأشخـاص الذين يعتمدون الماكـروبيوتك ومازالوا يعانون من عظام هشة، هي الإفـراط في استعمال الملح على كافـة أشكاله وخصوصًا الإفراط في استعمال عجـينة الأمبوشي والأوراق في تزيين الطعام والسوشي، كما أن الإفراط في اسـتعمـال الخل، حتى ذاك الجيد النـوعية المصنوع من السلطة المضـغوطة وزينة السلطة كلهـا مكونات تستنفد المعـادن، لذلك من الأفضل تجنبهـا، بينما ينصح

بعض الاختـصاصيين الماكـروبيوتكيين بتناول الزيت، لا يحـبذ البـعض الآخر الفكرة هذه، وينصح باستعمال الزيت من الطبخ.

لاشك في أن نمط العيش يضطلع بـدور رئيس، فهو جزء من برنامج الشـفاء من ترقق العظام، لذلك يُنصح بممارسة التمارين الرياضية الخـفيفة كالمشي واليوغا والشي غـونغ وتنظيف المنزل وتكنيس الأرض وتـنظيف النوافـذ، لأنها أمـور تحـسن الدورة الدموية وتحافظ على حركة الطاقة في الجسم، بالطبع أيضًا يشكل المضغ الجيد التمرين الأفضل لأنه يحافظ على العظام والأسنان.

أخيرًا، الماكروبيوتك طريق مستقيم وواضح، إنه دراسة قدراتنا الجسدية وحدودها وعبر فهم الحدود هذه وتكريمها، يبلغ الفرد الحرية القصوى.

## لحلاوة وجهك وبشرتك.. العسل الطبيعي

إلى فوائده الغذائية والصحية الجمة ثمـة فوائد أخرى ممتازة للعسل الطبيعي، فهو سيدتي يحمي بشرتك من خلال القضاء عـلى الجراثيم، كما لا يسبب أي آثار جانبية على جلد وجهك الحساس إذ يعنى بجمال بشرتك برفق ويزيدك تألقًا وسحرًا طبيعيًا.

☑ **إليك سيدتي بعض الوصفات:**

☑ ***صابون بالعسل:***

- ٣٠٠ غ من صابون سيليا الأبيض.
- ١٥٠ غ من العسل.
- ٧٠ غ من لبان جاوه (Benjoin).
- ٣٥ غ من الأصطرك (Storax).

يتوافر لبان جاوه والأصطراك في الصيدليات وهما مادتان طبيعيتان.

اخلطي سيـدتي المكونات كافة في وعاء وحـميها لتذوب، ثم مـحصيهـا بقسوة واسكبي المزيج في قالب صغير.

☑ ***قناع معسل للبشرة الحساسة:***

- ملعقتان من العسل.
- ملعقتان من عصير الخيار.
- ملعقتان من الماء.

ضعي المزيج على وجهك، واتركيه لمدة نصف ساعة، ثم اغسلي وجهك بمياه فاترة.

☑ ***قناع لتخفيف تجاعيد الوجه:***

- ١٠٠ غ من بتلات الورود المجففة.
- ٦٠٠ غ من المياه المغلية.
- ٦٠٠ غ من العسل الأبيض.

انقعي المزيج لمدة ٢٤ ساعة ثم صفيه واتركيه، ضعيه على بشرتك لمدة نصف ساعة، ثم اغسلي البشرة بالمياه الفاترة.

☑ ***لتفتيح بشرة الوجه:***

- ٤٠ غ من العسل.
- ثلاث بيضات، استخرجي البياض فقط.
- ملعقة صغيرة من زهرة الدقيق.

امزجي المكونات ودعيها تبرد، ضعي المزيج في وعاء وضعي على وجهك مقدار الحاجة.

☑ ***مرهم مرطب للشفتين:***

- ملعقة كبيرة من العسل الفاتر.
- ملعقة صغيرة من ماء الورد.

امزجي المكونات ودعي الخليط يبرد ثم ضعيه في وعاء وضعي على شفتيك قدر الحاجة.

☑ **العسل لشعر صحي:**

ـ ثلاث ملاعق كبيرة من العسل المائع.

ـ قطرتان من عطر إكليل الجبل.

ـ ١٢,٥ مل من زيت الزيتون الصرف، امزجي المكونات في قدح، ثم ضعي المزيج على كامل شعرك واتركيه لمدة عشرين دقيقة، اغسلي بعدها شعرك بالمياه الفاترة ثم اغسلي شعرك بمستحضرك المعتاد.

## حافظي على جمال وجهك بالغذاء.. بالماكروبيوتك وليس بأدوات التجميل

### جمال البشرة والعينين ينبع من الداخل

يعتبر التيار المعتمد في علاجاته على النباتات أن الجسد كل لا يتجزأ وليس مجموعة أعضاء مبعثرة.

من هنا نرى أن مشاكل البشرة والشعر ليست إلا نتيجة لمشاكل داخلية، بالتالي، لا تعتقدي سيدتي أن وضع مرهم مرطِّب على بشرة جافة، أو غسل الشعر بشامبو مضاد للقشرة، أو حتى تناول المضادات الحيوية لمكافحة حب الشباب سيخلِّصك من المشكلة التي تعانين منها على خلاف أنواعها، لذا يكمن الحل في تعديل نظام غذائك ونمط عيشك، للحيلولة دون التعرض للمشاكل المذكورة آنفًا.

سنتطرق في موضوعنا هذا إلى الزرقة التي تحيط بالعينين، والإشارة إلى أنها متصلة اتصالاً وثيقًا باضطرابات أعضائنا وبالكلى ونحدد الكظور على وجه الخصوص.

نشير هنا إلى أن الإفراط بتناول المشروبات، وخاصة القهوة والمشروبات الغازية، والكحول، فضلاً عن المأكولات المدهنة والغنية بالصوديوم، تقف وراء تعرضك لمشاكل في البشرة والشعر.

غالبًا ما تلجأ النساء، في حالات مماثلة، إلى أدوات التجميل والمراهم، ظنًا منهن أنها الوسيلة الأمثل للشفاء.

وتجدر الإشارة إلى أن الإفراط في طلي مستحضرات التجميل قد يتسبب بتدهور وضع البشرة، إلا أن الجمال وبخاصة جمال البشرة والعينين، ليس ما يُرى فحسب من الخارج، لكنه انعكاس لصحة وجمال ينبعان من الداخل، فالوضعان الداخلي والخارجي على علاقة وثيقة، ويشكلان جزءًا لا يتجزأ، لأن صحة أحدهما تعني صحة الآخر والعكس صحيح.

**خلل كلوي ودهون:**

ولندخل الآن أكثر فأكثر في موضوع الزرقة التي تحيط العينين، تعلن الجيوب تحت العين وبخاصة تلك المحاطة بالزرقة، عن وجود خلل كلوي يُعزى مصدره إلى إفراط في تناول المشروبات والسكر والمأكولات الدهنية، كما تُعتبر تلك الجيوب مؤشرًا لاجتياح الدهون والسوائل لمجموع الأعضاء في الجسم، كما يُنذر اللون الأزرق أو البنفسجي، تحت العين، بتراكم الدهون والمخاط.

بالإضافة إلى ذلك، يشير اللون الأبيض، تحت العين، إلى الإفراط في تناول الحليب ومشتقاته واللبن وكل ما هو مفعم بالدهون، وتشكل مجموعة هذه التغيرات ضعفًا في حيويتك ونشاطك.

إليك الآن سيدتي وصفتين للعناية بالعيون.

**☑ وصفتان من الطبيعة لعلاج الزُرقة المحيطة بالعينين:**

**١ - مرهم للعيون من خلاصة الشبث:**

(بقلة سنوية من التوابل)، يلزمك لتحضيره:

- ١٢ س من ماء الشبث.
- ٢٨ غ من «شمع الجوجوبا».
- ١١٠ غ من زبدة جوز الهند.
- ٤ قطرات من زيت قشرة ليمونة هندية.

اغلي مـاء الشـبث على حـرارة ٦٨ درجة، ذوبـي ببطء الشـمع في الزبدة على حـرارة تصل إلى ٦٨ أيضًا، ثم أضـيـفي ماء الشـبث إلى الخليط (المدهن) وحـركي جيدًا، أطفئي النار وأضيفي زيت الليمونة الهندية وحركي مجددًا إلى أن يبرد المزيج، اتركي المزيج في مكان بارد واحفظيه في وعاء زجاجي.

**٢ ـ مرهم للعيون من خلاصة خليط من الزيوت:**

تحتاجين سيدتي إلى:

- ٦ سم من زيت اللوز.
- ١ ١/٢ سم من زيت رُشيم القمح.
- ١ ١/٢ سم من زيت ثمرة المحامي.
- ٢٨ غرام من «شمع الجوجوبا».
- ٣ غرام من الليسيتين (مادة دهنية في صفار البيض والأنسجة العصبية).
- ٣ سم من الميـاه المعدنية.
- ٢٨ جرام من الجليسرين النباتي.
- ٤ قطرات من الخل الطبي.
- ٦ قطرات من خلاصة دهن النارنج والبرتقال وعطره.

ذوِّبي الشمع ببطء في مـزيج الزيوت الثلاثة (اللوز والقمح وثمـرة المحامي) على حرارة ٦٨ درجة مئوية تقريبًا، ثم ذوِّبي بودرة الليسيتين في الماء وأضيفي الغليسيرين، ضعي المزيج على نار حـرارتها ٦٨ درجة مـئوية، أطفئي النار وأضـيفي قطرات الخل الطبيعي، ثم اسكبي خليط الزيوت والشمع على المزيج المكون من الغليسيرين وحرِّكي جيدًا حتى يسخن ويبرد، أضيفي أخيرًا قطرات خلاصة دهن النارنج، ضعي المزيج في وعاء نظيف من الزجاج واحفظيه في مكان بارد.

نذكرك أخيرًا سيدتي بضرورة اتباع نظام غذائي متوازن عماده الطعام الصحي والنباتي، تفاديًا لتعرضك لمشاكل تطول بشرتك وجمالك الخارجي، ولتبتعدي قدر الإمكان عن التركيبات الكيميائية، ولتعودي إلى الطبيعة، لأنها مصدر الحياة والحيوية والصحة الجيدة.

☑ **ملاحظة:**

يمكنك سيدتي تحضير المرهم واستعماله في أي وقت من السنة، يُدهن حول العينين، بعد حفظه في مكان بارد، وذلك متى ترينه مناسبًا.

## الماء البارد للوجه.. ومكعبات الثلج للشفتين
## تدابير جمالية لفصل الشتاء

الشتاء ليس الفصل المثالي لصحة البشرة، فالتدفئة المركزية والبرد القارس والشمس الحارقة إذا ظهرت، تتسبب بجفاف البشرة وتشقق الشفتين وإثارة الدمع في العينين . . أضف إلى ذلك احتباس القدمين واليدين داخل الحذاء والقفازين الذي يصيبها بالتشقق والتقشر، لكن بالإمكان مقاومة هذه التأثيرات بلمسات جمالية طبيعية تجعل الجسم مفعمًا بالصحة والإشراق مهما كان المناخ. . قد تصح هذه التوصيات للجميع لكنها تستهدف وتهم النساء بالتحديد.

☑ **ماء بارد للوجه:**

لمعالجة الجفاف، غذي بشرتك واحميها من التقلبات المناخية في الشتاء، لذلك وعلى رغم الطقس البارد رشي وجهك بالمياه عدة مرات في اليوم ثم ضعي مرطبًا طبيعيًا.

لحماية البشرة من تأثير التدفئة المركزية استعملي قناعًا مرطبًا للبشرة مرة أو مرتين في الأسبوع.

بيار جـان كوزان Pierre Jean Cousin مؤلف كـتاب (وصفـات طبيـعية لبـشرة مثـالية) Natural Recipes for Perfect Skin يقتـرح في هذه الحالة اسـتعـمال قناع طبيـعي غني بالأفـوكادو Avocado وجبن الزبد Double Cream، وفي هذه الحالة، يمزج مقدار نصف ثمرة أفوكادو يانعة مع ملعـقة كبيرة من زيت بذور القمح وملعقتين كبـيرتين من جبن الزبـد ومحـتـوى ثلاث كبسولات من زيت زهـرة الربيـع المسائية Evening Primrose، ثم يوضع المزيج على الوجه مدة عشرين دقيقة.

☑ **زيت اللوز قبل الاستحمام:**

لا يجوز إهمال بشرة الجسم لمجرد أنها ستكون محتجزة داخل الثياب الدافئة طيلة شهـور الشتاء، يقول المعـالج بالأيورفيدا بهارتي فـياس Bharti Vyas: «من الأفضل دهن الجسم بزيت اللـوز قبل الاستـحمام، ثم تجـفيف البشـرة برفق لدى الخروج من المغطس مما يمنح الجسم ملمسًا ناعمًا وطريًا لكن غير دبق».

ومن الضروري أن يتقشر الجلد على الدوام للتـخلص من البثور وما شابه، وعند الاستحمام يدلـك الجسم بقليل من مياه البحر المالحة لإزالة الخلايا الميـتة والحفاظ على طراوة البشرة.

☑ **مكعبات الثلج وعصير الحامض للشفتين:**

بعض الزيوت الطبيعية تقي الشـفتين من الجفاف، ولكن من الضروري ـ حسب ما يقول بهارتي ـ أن يقـاوم الإنسان الرغبة في لعق شفتيـه المتقشرتين لأن ذلك يزيد من جفافهما.

وعوضًا عن ذلك، يمكن إزالة الجلد المتـقشر عن الشفتين برفق باستـخدام منشفة للوجه أو فرشـاة أسنان قديمة، بعد ذلك تدهن الشفتـان ببضع قطرات من زيت اللوز المغذي لترطيـبهما، وإذا كان الجلد من النوع المعـرض للإصابة بتقرحات البـرد، فقد

ينجم عن ذلك شعور بالوخز في الشفتين، في هذه الحالة ينصح بوضع مكعبات الثلج على موضع الوخز ثم تبليل الشفتين بعصير الحامض بعد إضافة حفنة من الملح إليه.

☑ **كريم لحماية العينين:**

الطقس البارد يؤذي العينين، كما أن الرياح تجعلهما حمراوين ودامعتين، بالإضافة إلى التدفئة المركزية التي تتسبب بجفاف الجلد المحيط بالعينين.

لكن بالإمكان إعادة البريق إلى العينين بواسطة قناع مغذٍّ، لتحضير هذا القناع، يطحن القليل من الخيار ويمزج مقدار ملعقتين صغيرتين من العصير مع ملعقة صغيرة من بودرة الحليب لتكوين عجينة كثيفة، يوضع المزيج على العينين المغمضتين لمدة عشر دقائق ثم يزال القناع بقطنة رطبة.

☑ **وصفة خاصة لليدين والقدمين:**

لحماية اليدين والقدمين من التقرح بسبب البرد، ينصح بمغطس من المياه الساخنة لتدفئة الجسم وتعزيز تدفق الدم إلى هذه الأطراف، يضاف إلى مياه المغطس من أربع إلى خمس قطرات من أي زيت عطري محفِّز كالفلفل الأسود أو الهال أو إكليل الجبل.

كما ينصح بهارتي السيدات قائلاً: «لكي تزيلي الجلد المتقشر عن اليدين، افركيهما بدقيق الشوفان، وفي هذه الحالة امزجي مقدار ملعقتين كبيرتين من دقيق الشوفان مع ملعقة كبيرة من زيت اللوز وافركي يديك بالمزيج ثم اغسليهما.

أيضًا لإزالة الجلد المتقشر عن القدمين: افركيهما برفق بواسطة حجر النسفة Pumice Stone ثم ادهنيهما بكريم مرطب.

## الـولادة Delivery

لما كانت الولادة ظاهرة فيزيولوجية طبيـعية، فينبغي ألا تكون مؤلمة، وإذا اتبعت طريقة الماكروبيوتك تتمكن الحامل أن تلد طفلاً جـميلاً بسرعة وبسهولة، والأرجح أن يولد الطفل قبل أن تصل القابلة بوقت طويل!

فالمرأة التي تكون ولادتها صعـبة ومؤلمة، تكون قد أكلت بطريقة غير صـحيحة، ويكون مولودها على الأرجح شخصًا غير سعيد.

لقد سمعنا جـميعًا بنساء الوطن العربي قديمًا، وبالريفـيات في اليابان وفي أنحاء أخرى من العـالم اللاتي يلدن بسهـولة أثناء العمل في الحـقول، وهذا الأمـر صعب الفهم إذا كان المرء لا يعي أهمية النظام الغذائي الجيد.

إن أفضل وضعيَّتين للولادة هما وضعية الجلوس ووضعية القرفصاء، اللتان تمكنان الطفل من الخـروج وحده بطريقة طـبيعـية، وبالإمكان المكوث في السـرير يومين إلى خمسة أيام بعد الوضع، والأفضل إحكام الحزام بعد الوضع، والنوم باستخدام وسادة صغيرة تحت الرأس.

وينبغي أن ترتدي المرأة ملابس خـفيفة[1] قبل الوضع وأثناءه وبعده، كـما ينبغي بعد الولادة أن تتناول أغذية مقوية، مثل حساء الميزو مع أرز الموشي، وأرز الكايو مع الأوميبوشي (الخوخ المملح)، أو الميزو، وكرات الأرز مع ملح السمسم، وبعد الوضع بثلاثة أيام أو أربعة، ينبغي أن تتناول التكا (نوع من أنواع الميزو)[2]، ولابد أن يشتمل

---

(١) من التقاليد في اليـابان ارتداء المرأة الحامل رداءً قطنيًا فضفاضـًا (أوبي) يربط بشدة حول البطن لإسناد الأعضاء ومنع الطفل من النمو على نحو سريع أكثر مما ينبغي وبالتالي ضمان الولادة السهلة.

(٢) التكا رقم (١): لعملها (انظر اضطرابات الحيض).

ما تأكله من خضر، على البصل الأخضر وفجل الدايكون، وأن تتناول حساء الميزو[١] مع الموشي[٢].

وقد دلت التجربة في اليابان أن أنواع الطعام، المذكورة قبل قليل، تقود إلى شفاء سريع وعودة المبيضين إلى حالتهما الطبيعية.

---

(١) **حساء الميزو:** عبارة عن عجينة متخمرة سميكة يتم صنعها من خلال طحين الأرز وفول الصويا والملح.

**الطريقــة:**

- قم بنقع طحلب الويكامي (قطعة صغيرة لكل فرد) لمدة ٥ دقائق، ثم تقطيعها قطع صغيرة.
- قم بإضافة ماء بارد وارفعه على النار، وفي ذات الوقت، قم بتقطيع الخضراوات إلى قطع صغيرة.
- قم بإضافة الخضراوات إلى المرقـة التي تغلي، واجعل الخليط يغلي سويًا لمدة من ٢ إلى ٤ دقائق إلى أن يتم نضج الخضراوات.
- قم بتخفيف الميسو (من ٢/١ إلى ملعقة صغيرة لكل فنجان مرقة «حساء»)، وإضافتها إلى المرقة على نار هادئة من ٣ إلى ٤ دقائق.
- يمكن إضافة جزء صغير من عيش الغراب من حين لآخر مع خضراوات أخرى.

(٢) **الموشي المقلي (الموتشي):** في اليـابان يتم سلق الأرز البني المسكر وهرسه بمدق خـشبي لعـمل الموشي، وهو عبارة عن كعكة أرز تشبه التوفي، يُعد الموشي وجبة شهية لتناولها في الإفطار، أو كوجبة خفيفة سريعة، ويتوفر في أغلب المتاجر المتخصصة في بيع الأغذية الطبيعية.

**المقـادير:**

- ٦ قطع من الموشي متوسطة الحجم.
- صويا صوص تماري.
- بصل أخضر مقطَّع للتجميل.

**الطريقة:** ضع الموشي في طاسة سـاخنة مصنوعة من حـديد زهر، أو استنلس ستـيل، وقم بخفض درجة الحرارة، وتغطـيتها، وقلي جانب واحـد من الموشي، وقم برفع الغطاء، وقلِّب الموشي، واقلي الجانب الآخـر، وفي أثناء احمرار الجانب الآخـر، سوف يزداد حجم الموشي قليلاً، وعندمـا يحدث ذلك ويتم تحمير الجـانبين، قم برفعه من على النار وضعه على طبق التـقديم، وقبل تناوله، قم برش قليل من صلصة الصويا التماري على الموشي، وقم بتجميله بالبصل الأخضر المقطع.

## اليرقان Jaundice

يفرز السائل المراري في الكبد ثم يذهب إلى المرارة أو الإثني عشر، حيث يساعد في عملية الهضم، وحين تغلق القنوات المرارية لسبب ما، فإنه يمتص في الدم مسببًا اليرقان، وغالبًا ما ينتج عنه اصفرار الجلد والأغشية المخاطية، وذلك لتجميع صبغة الصفراء فيها، وفي بعض الحالات يصبح لون البول داكنًا مثل لون الشيكولاتة، والسبب الرئيس لانسداد القنوات المرارية هو الطعام كثير الدهون والمخاطيات.

**العلاج بالماكروبيوتك:**

يجب أن يتجنب مريض اليرقان مثل هذه الأطعمة والتي تشمل: البيض ـ اللحوم ـ منتجات الألبان ـ السكر ـ الأطعمة الزيتية والدهنية، ويأكل المريض مثل مريض الكبد إلى أن يشفى، وذلك باتباع الطريقة النموذجية في التغذية.

كما يساعد العديد من الحالات صيام ثلاثة إلى خمسة أيام، ويركز على الخضراوات وبخاصة الفجل بشكل يومي، لإذابة الترسبات، ويشرب شاي الموج ورت بدلاً من المشروبات الأخرى، إلى أن تتحسن حالته، كما يُستحسن تناول كريمة الأرز مع بعض الخوخ الياباني المملح، فإذا أُصيب طفل رضيع بهذا المرض، ولم يُشف في غضون أيام، فالحالة خطيرة، ويجب الامتناع عن إجراء أي علاج للطفل واقتصار العلاج على الأم بتناولها أغذية (اليانج)، وبمجرد شفاء الرضيع، تتبع الأم الطريقة النموذجية للتغذية بالماكروبيوتك.

☑ **العلاجات الخارجية:**

تساعد كمادات الزنجبيل الساخنة يوميًا على الكبد والمرارة في التخلص من هذه الترسبات وتفتيتها.

كما تُستخدم كمادات الزنجبيل أيضًا في علاج الحكة المصاحبة إن وُجدت، ولكي تكون مفيدة يجب أن تُستخدم بعد غمسها في ماء الزنجبيل وهو ساخن جدًا.

## الين واليانج Yin & Yang
## نظام الكون والمبدأ الفريد

☑ تحكم نظام الكون سبعة مبادئ تشكّل المنطق الشامل:

١ ـ ما له بداية له نهاية.

٢ ـ كل ما له واجهة له مؤخرة.

٣ ـ لا يوجد تطابق في شيء.

٤ ـ كلما كانت الواجهة أكبر، كانت المؤخرة أكبر.

٥ ـ كل تضاد مكمِّل.

٦ ـ كل الاستقطابات تصنَّف إما في فئة (الين) أو في فئة (اليانج)، و(الين) و(اليانج) طاقتان متضادتان وتكمِّل إحداهما الأخرى.

٧ ـ (الين) و(اليانج) ذراعان للامتناهي.

هذه المبادئ ديناميكية قبل كل شيء، ولهذا السبب، فإنها تتعارض والمنطق المتعارف عليه، المنطق الساكن، ويمكن أن تُطبَّق هذه المبادئ في أي مجال وفي أي مستوى من مستويات الحياة، وكل الأشياء الموجودة في عالم النسبية، كما أنها تستطيع توحيد التضادات كافة.

إن المنطق المتعارف عليه منطق جامد، إنه صورة عابرة بسيطة للحياة في الكون اللامتناهي، وهو بالتالي، تحليلي من غير طائل ولا قصد ولا معرفة؛ في حين أن المنطق الكوني صورة حية للحياة كلها وللأشياء كلها، والمنطق المتعارف عليه يدمر

الاستمـرارية: مبدأ الهوية، مبدأ التناقـض، مبدأ البيئات الحـصرية؛ ولا يُظهِر لنا إلا صورة متناهية ساكنة، صورة محصورة في العالم الساكن، تحددها المظاهر، مبنية على حواسنا أو أدواتنا، وفي الواقع، تتغير كل الأشياء في هذا العالم من دون توقف، من أقصى حدٍّ إلى أقصى حد، لا شيء مستقر أو ثابت في هذا العالم النسبي، والذين لا يرون هذه الحقـيقة يبحـثون عن الثوابت، وكل ما يظنون أنه ثابت ليـس سوى صورة عابرة وهميـة، غير حية ومتنـاهية في الصغر، للعالم اللامـتناهي والأبدي، والعيون التحليلية عيون عمياء في العالم اللامتناهي.

إن المبادئ السـبعة لنظام الكون تكمـلها النظريات الاثنتا عـشرة للمبـدأ الفريد: (الين) و(اليانج) وهذه النظريات تحدد عمل عالم النسبية:

١ ـ إن (الين) و(اليانج) هما قطبا التوسع الصافي اللامتناهي.

٢ ـ إن التوسع اللامتناهي ينتج (الين) و(اليانج) باستمرار.

٣ ـ إن (الين) قوة طاردة مـركزية (قابلة لـلتمدد)، و(اليـانج) قوة جاذبة نحـو المركز (قابلة للانقباض)؛ وينتج (الين) و(اليانج) الطاقة.

٤ ـ إن (الين) يجتذب (اليانج)، و(اليانج) يجتذب (الين).

٥ ـ إن (الين) و(اليانج)، مجتمعين في نسب متغيرة، ينتجان الظواهر كافة.

٦ ـ إن كل الظواهر تغير باسـتمرار مكوناتها من (الين) و(اليـانج)، وكل شيء يتحرك بلا توقف.

٧ ـ لا شيء من (الين) كليًا، أو من (اليانج) كليًا، وكل شيء نسبي.

٨ ـ لا يوجد شيء محايد؛ ذلك أن (الين) أو (اليانج) موجود بإسراف في كل حالة.

٩ ـ إن قوة الجذب متناسبة مع الفرق بين مكوِّن (الين) ومكوِّن (اليانج).

١٠ ـ إن (الين) يصد (الين)، و(اليانج) يصد (اليانج)؛ وكلما كان الفرق أكبر، كان الصد أضعف.

١١ ـ في الزمان وفي المكان، (الين) ينتج (اليانج)، و(اليانج) ينتج (الين).

١٢ ـ إن كل شيء مركزه (يانج)، وسطحه (ين).

## أمثلة للين واليانج Examples for Yin & Yang

### (للأنثوي والذكري)

| الصفات | الين<br>▽ أنثوي (قوي . طرد . مركزي) | اليانج<br>△ ذكري (قوي . طرد . مركزي) |
|---|---|---|
| الميل الوظيفي | متمدد | متقلص |
| | منتشر | متحد |
| | مشتت | متجمع |
| | منفصل | منظم |
| | متفكك | منظم |
| الحركة | أقل نشاط وبطيئة | أكثر نشاطًا وسريعة |
| الصفات | أنثوي (قوي ـ طرد ـ مركزي) | ذكري (قوي ـ جذب ـ مركزي) |
| الذبذبات | موجات قصيرة عالية التردد | موجات طويلة قليلة التردد |
| الاتجاه | صاعد ورأسي | نازل وأفقي |
| الوضع | أكثر للخارج وطرفي | أكثر للداخل ومركزي |
| الوزن | أخف | أثقل |
| الحرارة | أبرد | أحر |
| الضوء | أظلم | أنور |
| الرطوبة | أكثر رطوبة | أكثر جفافًا |
| الكثافة | أخف | أسمك |
| الحجم | أكبر | أصغر |

## تابع أمثلة للين واليانج

### (للأنثوي والذكري)

| الصفات | الين<br>▽ أنثوي (قوي - طرد - مركزي) | اليانج<br>△ ذكري (قوي - طرد - مركزي) |
|---|---|---|
| الهيئة | أكثر تمددًا وهشاشة | أكثر تقلصًا وصلابة |
| الشكل | أطول | أقصر |
| القوام | أنعم | أصلب |
| الجزيئات الذرية | إلكترون | بروتون |
| العناصر | نيتروجين - أكسجين - بوتاسيوم - فوسفور - كالسيوم.. إلخ | هيدروجين - كربون - صوديوم - ألومنيوم - ماغنسيوم.. إلخ |
| الجو المحيط | الماء - الهواء - الذبذبات | الأرض |
| المناخ | استوائي | قطبي |
| الأحيائيات | أكثر أنواع الخضراوات | أكثر أنواع الحيوانات |
| الجنس | الأنثى | الذكر |
| تركيب العضو | أثر تجوف ومتمدد | أكثر إدماجًا ومتكثف |
| الأعصاب | أكثر طرفية السوي الودي | أكثر مركزية نظير الودي |
| الحالة | أقل نشاط وسالب | أكثر نشاطًا وموجب |
| العمل | أكثره نفسيًا وعقليًا | أكثره عضليًا واجتماعيًا |
| البعد | المكان | الزمان |

تم بحمد الله تعالى وتوفيقه

المؤلف

***الدكتور/ موسى الخطيب***

## مراجع الكتاب العربية

١ ـ (صفوة التفاسير) ـ الأستاذ محمد علي الصابوني ـ دار القرآن الكريم ـ بيروت.

٢ ـ (الاستشفاء الطبيعي بالماكروبيوتك/ ميتشوكوشي) ـ ترجمة د. أسامة صديق ـ الدار العربية للعلوم.

٣ ـ (موسوعة الطب البديل) ـ د. أحمد توفيق حجازي ـ دار أسامة.

٤ ـ (لمن تثمر الزهور) ـ غطفان سليم صافي ـ دار الجيل بيروت.

٥ ـ (الرجيم الطبيعي) ـ أ.د/ موسى الخطيب ـ مؤسسة دار الحديث ـ بيروت.

٦ ـ (داء الشقيقة: العلاج والوقاية والبدائل الطبيعية) ـ أ.د. موسى الخطيب ـ مؤسسة دار الحديث ـ بيروت.

٧ ـ (الطب الشعبي الحديث من الألف إلى الياء) ـ تيريزا بيركهمر ـ ترجمة غازي عبد القادر ـ دار الجيل ـ بيروت.

٨ ـ (موسوعة المرأة الصحية) ـ د. موسى الخطيب.

٩ ـ (من أسرار وكنوز العلاج بالطب الشعبي الحديث) ـ د. موسى الخطيب ـ مكتبة زهران ـ القاهرة.

١٠ ـ (التداوي بلا دواء) ـ د. أمين رويحة ـ دار القلم ـ بيروت.

١١ ـ (اليوجا طريق الشفاء) ـ عباس المسيري ـ مكتبة الأنجلو المصرية.

١٢ ـ (الرياضة.. صحة ولياقة بدنية) ـ د. فاروق عبد الوهاب ـ دار الشروق القاهرة.

١٣ ـ (الماكروبيوتك.. النظام الغذائي الياباني لعلاج الكثير من الأمراض) ـ إعداد/ خالد عبد اللطيف، محمد التركي ـ تقديم/ د. مريم نور ـ الدار الوطنية الجديدة للنشر والتوزيع، المملكة العربية السعودية.

١٤ ـ (متاعب جهازك الهضمي) ـ د. عبد الرحمن نور الدين ـ دار الهلال ـ مصر.

١٥ ـ (سلامتك وإسعاف الآخرين) ـ إعداد/ د. حازم الجندي وآخرين بإشراف جمعية الهلال الأحمر المصري ـ كتاب اليوم الطبي (١٦٤) ـ دار أخبار اليوم بالقاهرة.

١٦ ـ (العصاب) ـ أ.د. قاسم هادي العوادي ـ دار الشئون الثقافية العامة.

١٧ ـ (الأمراض الجنسية والتناسلية) ـ د. حسان جعفر، ود. غسان جعفر ـ دار المناهل ـ بيروت.

١٨ ـ (صحة المسنين.. كيف يمكن رعايتها) ـ أ.د عبد المنعم عاشور ـ مركز الأهرام للترجمة والنشر ـ القاهرة.

١٩ ـ (الماكروبيوتك للعلاج والوقاية من السرطان) ـ إعداد/ خالد عبد اللطيف التركي ـ تقديم/ د. مريم نور ـ مؤسسة دار الكتاب الحديث ـ بيروت.

٢٠ ـ (العلاج المغناطيسي أو الطب الطبيعي) ـ تعريب عطا الله حنار ـ دار العرب للبستاني ـ القاهرة.

٢١ ـ (بين الطب الطبيعي والطب النبوي) ـ إعداد/ د. أسامة صديق، تقديم/ د. مريم نور ـ الدار العربية للعلوم.

٢٢ ـ (الشفاء بلا دواء) ـ بول س بريع ـ ترجمة لجنة الترجمة بدار علاء الدين.

٢٣ ـ (أنت من الداخل.. رحلة داخل النفس البشرية) ـ تأليف نخبة من كبار الأطباء ـ دار الهلال الطبي بالقاهرة.

٢٤ ـ (صحة الحامل) د. نيكولسون ج إيستمان ـ ترجمة الدكتورة سامية حمدان ـ دار الأندلس ـ بيروت.

٢٥ ـ (كيف تعالج الألم بواسطة الضغط بالأصابع) ـ تأليف بدروشان ـ تقديم/ د. جيمس شن ـ ترجمة لجنة طبية عربية ـ دار القضايا ـ بيروت.

٢٦ ـ (رحلتك إلى العافية) ـ حسن مرعي حسن ـ الدار العالمية ـ بيروت.

٢٧ ـ (الحفاظ على الصحة بطريقة بسيطة قائمة على مبادئ الضغط الإبري والوخز الإبري) ـ د. دين ريتشاردز.

٢٨ ـ (العلاج بالفاكهة والخضار) هيفاء هرملاني ـ دار المناهل ـ بيروت.

٢٩ ـ (موسوعة العلاج بالأعشاب والطب النبوي) ـ د. موسى الخطيب ـ الدار العربية للعلوم ـ القاهرة.

٣٠ ـ (العلاج بالفواكه والخضراوات والأعشاب) ـ د. موسى الخطيب ـ المركز العربي للكتاب والنشر ـ القاهرة.

٣١ ـ (حواء الجاذبية والصحة والجمال في علم الأعشاب الطبية) ـ د. عبد العليم خضر ـ الشركة السعودية للأبحاث والتسويق.

٣٢ ـ (الدليل الطبي للعائلة السعيدة) ـ إعداد/ د. محمد رفعت ونخبة من كبار الأطباء ـ دار الهلال ـ القاهرة.

٣٣ ـ (من أجل صحة أفضل) ـ د. وين فاكفرلاند.

٣٤ ـ (الطب والجنس) د. مدحت عزيز مشرقي ـ الدار المصرية للنشر والتوزيع ـ القاهرة.

٣٥ ـ (عالج نفسك بالقرآن) ـ أبي الفداء محمد عزت عارف ـ دار بدران ـ مصر.

٣٦ ـ (الأمراض الجلدية.. أنواعها وأسبابها والوقاية منها) ـ أ.د. عبد الرحيم عبد الله ـ مركز الأهرام للترجمة والنشر.

٣٧ـ (الرشاقة والجمال للسيدات والآنسات) ـ مختار سالم ـ مؤسسة المعارف ـ بيروت.

٣٨ ـ (دائرة المعارف الطبية للأمراض الشائعة والخطيرة) إعداد/ نخبة من كبار الأطباء ـ كتاب الجمهورية عن دار التحرير للطبع والنشر ـ القاهرة.

٣٩ ـ (الدليل الغذائي للصحة الجيدة والعمر الطويل) شفيق حداد.

٤٠ ـ (أنا وطفلي والطبيب) د. إبراهيم شكري.

٤١ ـ (العلاج بعشب القمح «كن طبيب نفسك») ـ كمال جنبلاط ـ الدار التقدمية ـ بيروت.

٤٢ ـ (الصحة واللياقة البدنية وإنقاص الوزن) د. حسام رفقي ـ مكتبة النهضة المصرية ـ القاهرة.

٤٣ ـ (لا تقتل نفسك) د. بيتر شتاينكرون ـ ترجمة نظمي راشد ـ دار الهلال ـ مصر.

٤٤ ـ (الجديد في العقم والمشاكل الجنسية) د. حافظ يوسف ـ كتاب المعارف الطبي ـ دار المعارف بالقاهرة.

٤٥ ـ (الغذاء صحة ودواء) ـ د. يوسف رياض ـ كتاب اليوم الطبي.

٤٦ ـ (الصدفية) ـ د. محمد عامر ـ مؤسسة أخبار اليوم ـ القاهرة.

٤٧ ـ (صحة المجتمع) ـ صلاح الدين شبل دياب ـ مطبعة نور الإيمان ـ القاهرة.

٤٨ ـ (السمنة وأمراض الغدد.. أسبابها والوقاية منها) أ.د. ماجد عبد العال ـ مركز الأهرام للترجمة والنشر.

٤٩ ـ (مرض السكر) أ.د. صلاح إبراهيم ـ مركز الأهرام للترجمة والنشر.

٥٠ ـ (الطرق الحديثة في معالجة الأمراض الباطنة) تأليف د. مايتوج أورلاند ود. روبرت ج سالتمان ترجمة الدكتور مازن طليمات ـ دار طلاس ـ دمشق ـ سوريا.

٥١ ـ (كتاب المطبخ الطبيعي.. الماكروبيوتك) فتحية العلوي ـ مؤسسة دار الكتاب الحديث ـ بيروت.

٥٢ ـ (كل أسرار طعامك) ـ كتاب اليوم الطبي ـ د. أحمد عبد المنعم عسكر.

٥٣ ـ (أسرار الجمال والجاذبية) د. علي أبو الوفا ـ كتاب اليوم الطبي.

٥٤ ـ (الغذاء يغني عن الدواء) ـ تأليف نخبة من الأطبـاء العالميين والمصريين ـ إعداد/ د. محمد رفعت ـ دار الهلال ـ مصر.

٥٥ ـ (حمل سهل وولادة بلا ألم) د. محمد مرسي ـ مكتبة القرآن ـ القاهرة.

٥٦ ـ (الموسوعة الطبية الموجزة) د. عصام الحمصي ـ مؤسسة الإيمان ـ بيروت.

٥٧ ـ (الغذاء لا الدواء) د. صبري القباني ـ دار العلم للملايين.

٥٨ ـ (السرطان ما هو أنواعه ومحاربته) ـ مالكوم شوارتز ـ ترجمة عماد أبو سعد.

٥٩ ـ (مرشـد العناية الصحيـة حيث لا يوجد طبيب) ديـفيد مريز ـ ترجـمة د. مي حداد، مؤسسة الأبحاث العربية.

٦٠ ـ (الحميات والأمراض المعدية) ـ د. محمد جمال الدين عرفان.

٦١ ـ (أمـراض الكلى وطرق الوقـاية منهـا) دار ميـر للطبـاعة والـنشر بالاتحـاد السوفيتي سابقًا.

٦٢ ـ (كيف تعيش مائة سنة أو قانون الصحة العام) نجيب المندراوي ـ مطبعة التوفيق.

# مراجع الكتاب الأجنبية

## References

1 - Encydopedia of Natural Medicine YyMyKle Mori & Gosiph Bisomo.

2 - Natural Treatments for Colds and Flus, by Ana Bartin, Elazabith Koliniz & Nansi Edse.

3 - Aveline Kushi-wendy Esko & Mava Tiwari, Alimentation naturelle & Beaute - Glly tredaniel Editeur.

4 - Zen macrobiotics - George Oshawa foundation Inc 1965.

5 - The Macroboitic way - the complete macrobiotic diet & exercise Book Michio Kushi.

6 - Macrobiotic cooking, Aveline Kushi with Alex Dack warner Books Co. 1985.

7 - The macrobiotic approach to caner Michio Kushi with Edward Esko, Every publishing Group. 1991.

8 - Healing with whole foods, oriental tradition, Paul pitchford, North Atlantic Books, 1993.

9 - Yin & Yang, understanding the chinese philosophy of opposite and how to apply it to your every day life ` Martine Palmer, Jady piantus London 1997.

10 - Macrobiotics, yesterday and today, Ronald E.Kotzsch Ph. D, Japan publications, Inc 1985.

11 - Introduction to macrobiotics, oliver cowmeadow, thorsons 1987.

12 - Male infertility, Richard Amelar & Others, second edition 1977.

13 - Cook G (1979) Health & Beauity.

14 - Hauser G (1955) Eat and Beautiful V.S.A.

15 - The cancer prevention Diet, Michio Kushi, Nutritional Blueprit for the prevention and relief of diseases.

16 - Natural Healing through macrobiotics, Mishio Kushi.

17 - The Macrobiotic Approach to degentative disorders, by Michio Kushi.

18 - How to see your health, Kushi, Michio.

19 - Healing miracles from macrobiotics, by Jean and Mary Alice Kohler.

20 - Recalled by life; the story of my recovery from cancer, anthony J. Sattilaro M.D, Tom Mante.

21 - Macrobiotic cooking for every one by edward & wendy esko.

22 - introduction to macrobiotic cooking by wendy esko.

23 - Bare foot by shizuko Yamamot.

24 - How to cook with, miso, by Aveline Kushi.

25 - The universal way of health & Happiness by Michio Kashi.

26 - "Exercise for physical and spiritual development", by Michio Kushi.



# الفهرس

| الموضــوع | صفحة |
|---|---|

الموضـــوع | صفحة

| الموضوع | صفحة |
|---|---|

الموضـــوع — صفحة

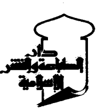
الموضـــوع | صفحة

الموضـــوع | صفحة

الموضـــوع | صفحة








مطابع دار الطباعة والنشر الإسلامية/العاشر من رمضان/المنطقة الصناعية ب٢ تليفاكس : ٣٦٢٣١٣ - ٣٦٣٣١٤

Printed in Egypt by ISLAMIC PRINTING & PUBLISHING Co. Tel:. 015 / 363314 - 362313

مكتب القاهرة : مدينة نصر ١٢ ش ابن هانيء الأندلسي ت : ٤٠٣٨١٣٧ - تليفاكس : ٤٠١٧٠٥٣